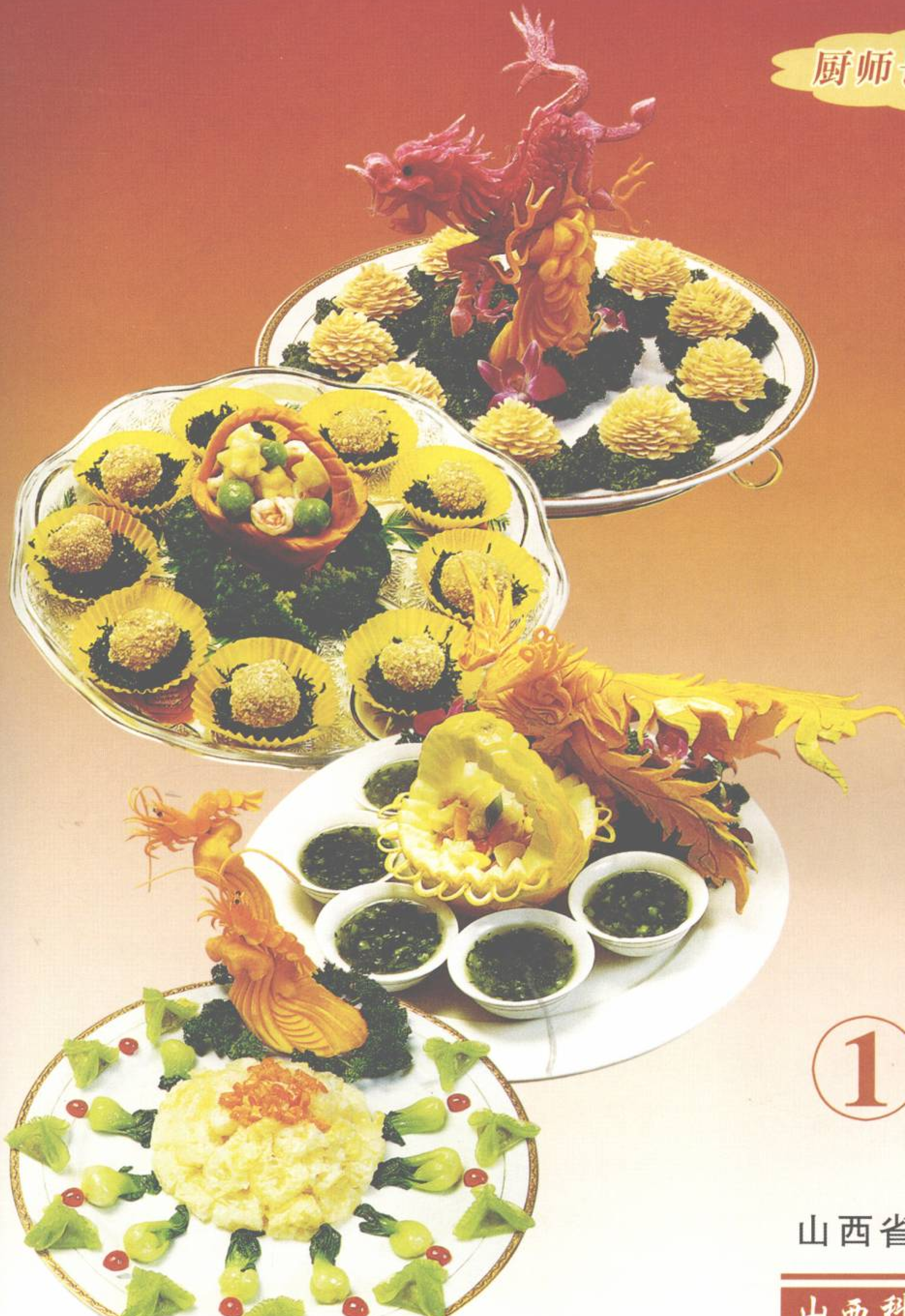
厨师长教你做

# 酒店宴会热卖菜

①



山西省烹饪协会 编

山西科学技术出版社
山西出版集团

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

# 目录 CONTENTS

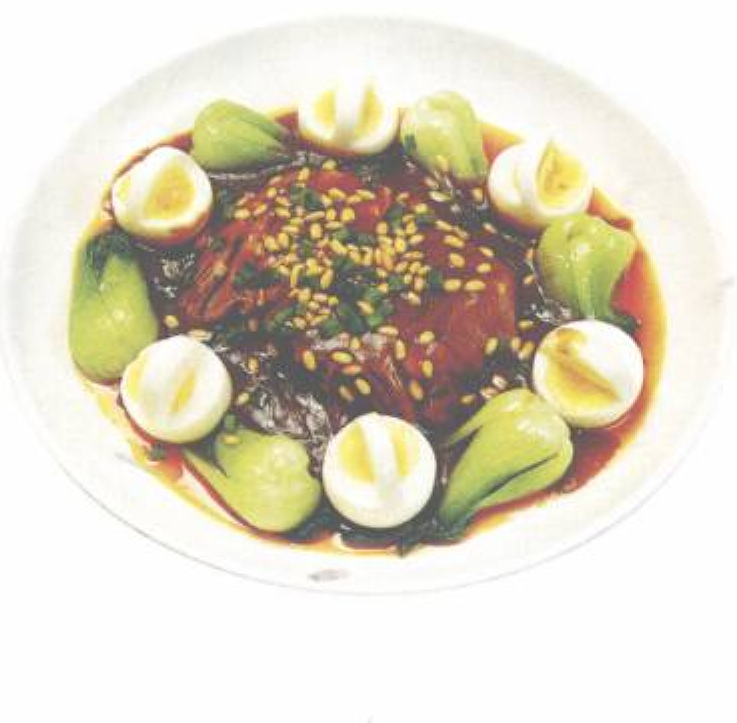







04 香茜牛肉丸
05 喜从天降
06 干豆角捆肉
07 灌汤鹅肝金丝球
08 紫砂麻花小酥肉
09 红扒鸵鸟掌
10 海篮肉
11 黄小米蒸猪尾
12 红烧海鳗
13 黄金焗虾球
14 秦椒生蒜蒸花蛤
15 极品蒜香龙凤球
16 蜜汁红薯山
17 吉利香蕉
18 木桶味美骨
19 酱汁香肉
20 黄烧鲽鱼头
21 锦绣富贵虾
22 金饼腰条肉
23 金沙鲜鱿圈
24 豆豉老虎斑
25 岭南长排
26 双龙会
27 满载而归
28 菊花碗秃蘸酱
29 鲜玉米蒸肉排
30 晋运鱼头王
31 沁州黄小米炒牛柳
32 金鼎西米开胃糕
33 毛烘牛肉
34 金汤鲜虾白玉丝
35 密瓜船一品虾球
36 金牌香酥牛仔
37 双色麻仁鱼
38 金丝虾球
39 酸汤珍珠桂花鱼
40 山珍蟹黄狮子头
41 五福一家欢
42 三味水饺
43 明炉玉汁桂花鱼
44 大蒜枸杞裙边
45 浇汁雪鱼条
46 农夫烤鱼
47 时蔬抱虾球





48 风味烤鱼
49 富贵两吃虾
50 拔丝山药丸
51 八卦鱼肚
52 红烧全家福
53 百花奇味龙虾
54 菠饺蟹黄扒鱼肚
55 碧绿海皇丁
56 沙棘黄米糕
57 宝塔肉
58 程一锅仔羊羯子
59 虫草海参羹
60 步步高升
61 长江船家烤鱼
62 砂锅白肉
63 蛋白梅花参
64 开胃鱼头王
65 葱油焗螺片
66 葱烧梅花参
67 大白菜鲜鱼狮子头
68 红烧金鲳
69 蛋挞虾球
70 东坡狗肉
71 法式鹅肝酱配烤面包
72 三鲜燕麦螺
73 蝶恋花
74 翡翠参贝桂花肉
75 法式焗蜗牛
76 翡翠上汤珍珠鱼
77 翡翠花枝鱼圆
78 风味烤羊背
79 翡翠宽面条
80 珊瑚肥牛
81 福润长寿丝
82 国宴焗雪鱼
83 富贵金羊



# 香茜牛肉丸

XiangXiNiuRouWan

## ◇ 原料 yuan liao

牛通脊、香菜、水晶粉丝各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

香辣料、醪糟、精盐、味精、葱末、姜末、鸡精、高汤各适量。

## ◇ 特点 tedian

滑嫩香辣,色泽鲜亮。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

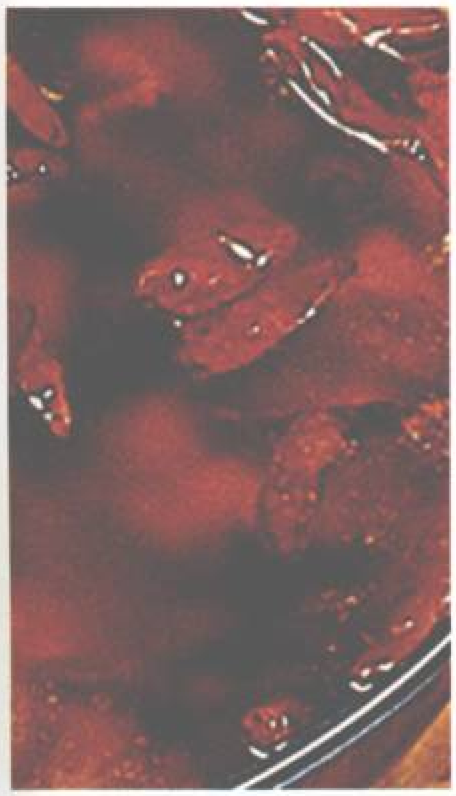
1.将精牛肉洗净剁成末，加入精盐、味精、葱末、姜末，再加入香菜末，打成牛肉馅备用。

2.炒锅上火加油烧热，下香辣料煸炒出香味，加入高汤，加精盐、味精、鸡精、醪糟烧开。

3.开锅后把制作好的牛肉馅挤成大小均匀的丸子氽熟、放入泡好的水晶粉丝，盛入器皿内即可。









# 喜从天降

XiCongTianJiang

## ◇ 原料 yuanliao

鲜活鲈鱼、黄豆芽各适量。

## ◇ 特点 tedian

香味四溢，麻辣味浓，色泽红亮。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鲈鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、铜及维生素 A、B、$B_2$ 等，是营养价值很高的滋补鱼类。

## ◇ 辅料 fuliao

姜片、葱花、精盐、料酒、味精、红油、老抽、花椒、麻椒、朝天椒、高汤、食用油各适量。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鲜活鲈鱼杀好洗净片成鱼片，加精盐、味精、料酒腌渍入味待用。

2.将油锅上火加热，加葱花、姜片、蒜片炝锅，加黄豆芽、精盐略炒，其后将码好味的鱼片码放入锅上面，锅中倒入自制红油，老抽、高汤略烧，烧至九成熟时，另起油锅上火，放入朝天椒、花椒、麻椒炸香出锅倒入烧鱼锅中略烧，即可成菜。

# 干豆角捆肉

GanDouJiaoKunRou

## ◇ 原料 yuan liao

猪五花肉 750 克，干豆角 100 克，淀粉适量。

## ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜块、料酒、黄酒、精盐、味精、色拉油、卤汤各适量。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.取新鲜猪五花肉改刀成长方条，干豆角用水泡软备用，锅内烧水，把肉煮至 4~5 成熟时取出，拌入少许黄酒，另用锅加入色拉油烧至 6~7 成热时下入猪肉炸至金黄色捞出。

2.用泡好的豆角把肉捆好，下入葱花、姜块、精盐、料酒、味精、卤汤，用中火煲 90 分钟至肉软烂，摆入盘中，原汁勾薄芡浇上即成。

## ◇ 特点 tedian

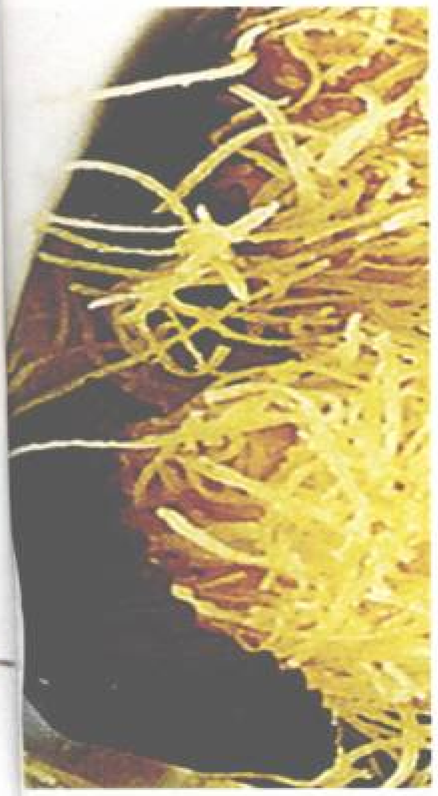
肥而不腻，咸鲜回甜。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

猪肉中含大量的脂肪，利用干豆角调节，可吸收油脂。









# 灌汤鹅肝金丝球

GuanTangEGanJinSiQiu

## ◇ 原料 yuan liao

虾仁、蛋糕纸、春卷皮、鹅肝酱各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

葱末、姜末、料酒、精盐、味精、黑胡椒、上汤、食用油、淀粉各适量。

## ◇ 特点 tedian

成型美观大方，风味独特。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾仁中含有多种蛋白质、氨基酸、维生素及多种微量元素。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将春卷皮切细丝备用。
2.虾仁去沙线洗净剁碎，加精盐、料酒、味精、葱末、姜末、淀粉搅拌成虾馅。
3.鹅肝酱用上汤化开，加黑胡椒勾芡，放入冰柜冷冻 2 小时后，切成小丁待用。
4.用虾馅将鹅肝酱丁包入其内，再滚上春卷皮丝下入四成热的油锅内炸熟，放入盘中蛋糕纸中，摆成造型即成。

# 紫砂麻花小酥肉

ZiShaMaHuaXiaoSuRou

## ◇ 原料 yuan liao

五花肉、生粉、鸡蛋、菜胆、细粉条、小红辣椒、海带节、盐麻花、鸡蛋皮丝各适量。

## ◇ 辅料 fu liao

精盐、味精、鸡精、胡椒粉、大料、花椒、老抽、葱花、姜片、蒜片、色拉油各适量。

## ◇ 特点 tedian

汤浓醇香，麻花酥。

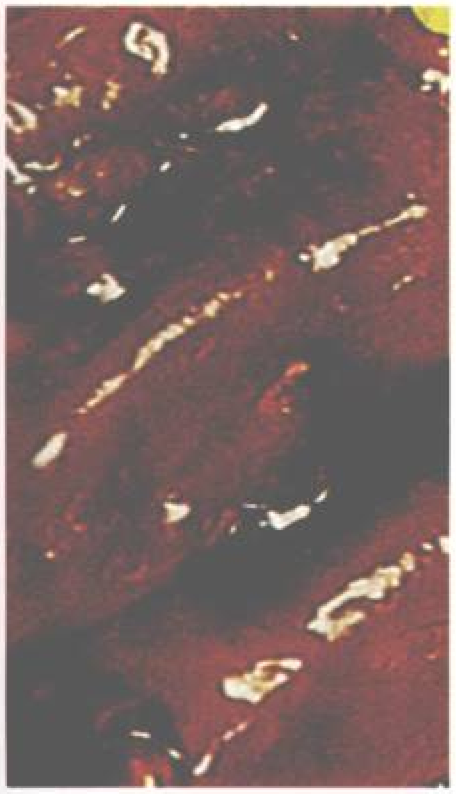
## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将五花肉切成1厘米宽、6厘米长的条，加入精盐、味精、鸡精、胡椒粉拌匀入味后，放入鸡蛋、生粉调成的糊中。锅上火加油烧热，放入肉条炸成金黄色成为小酥肉，放入码斗中，加葱花、姜片、花椒、大料、小红辣椒，加入水、老抽、精盐、味精、鸡精兑成的汤中，上笼蒸30分钟。

2.粉条、海带节垫底，将小酥肉放入紫砂锅中，起锅放少许油加热，放入葱花炝锅，加高汤三勺、酱油、味精、精盐、鸡精、胡椒粉调味，淋香油加入锅中。

3.咸麻花过油放锅中，鸡蛋丝放在锅中的上面，用文火炖至肉熟汤浓，加入菜胆略煮即可上桌。









# 红扒鸵鸟掌

HongPaTuoNiaoZhang

### ◇ 原料 yuan liao

鲜鸵鸟掌一只，油菜心适量。

### ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、精盐、味精、卤水各适量。

### ◇ 特点 tedian

软、糯，口味淳厚。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鸵鸟掌含有胶原蛋白质和人体必需的多种维生素。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把鸵鸟掌洗净放入卤水中卤大约 3 小时左右取出去骨。

2.把鸵鸟掌掌面朝上放在盘中，氽过水的菜心围在四周，原汁加葱花、姜末、精盐、味精调好味，淋在掌上即可。

# 海篮肉 HaiLanRou

◇ 原料 yuan liao

牛里脊肉、蛋清、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

小葱、洋葱、辣椒面、孜然粉、精盐、味精、料酒、蒜片、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

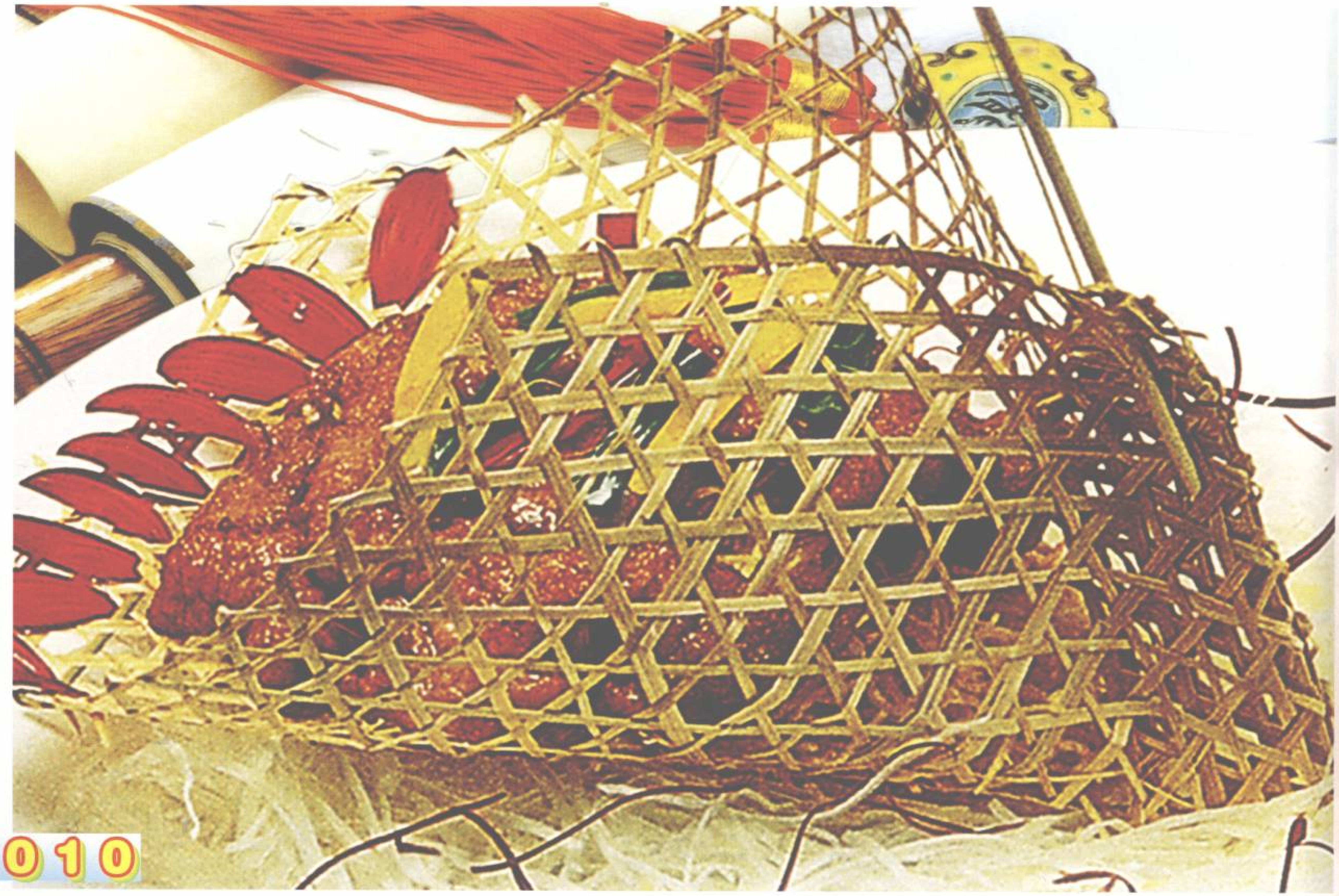
香辣突出，色泽红润。

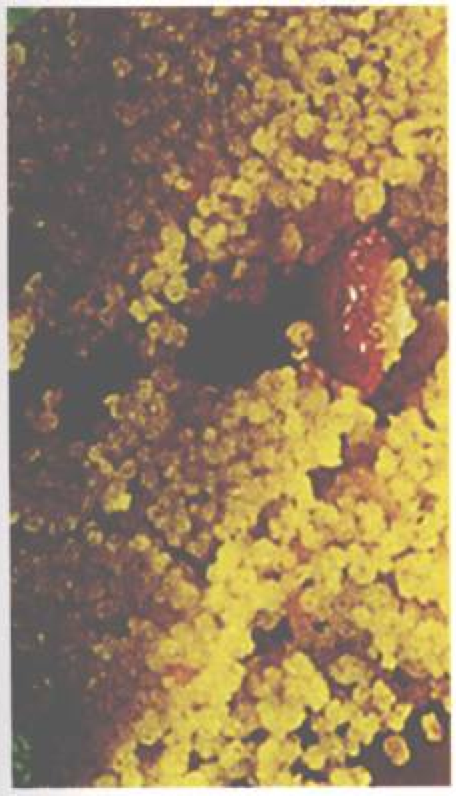
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.牛肉洗去血水控去水后改刀成片，加精盐、味精、料酒腌渍入味。洋葱切片，小葱切段。

2.锅上火加油烧热，将牛肉片下入油锅滑油沥出，另起油锅加热，加洋葱片、小葱段断生，放孜然、辣椒面煸炒，再加牛肉片炒拌至熟即可起锅。

3.竹箅子垫底放洋葱、蒜片垫底，牛柳盖上即可。









# 黄小米蒸猪尾

HuangXiaoMiZhengZhuWei

### ◇原料 yuan liao

猪尾、小米、葱头、胡萝卜、西兰花各适量。

### ◇辅料 fuliao

葱花、姜块、料酒、精盐、味精、卤汤、食用油各适量。

### ◇特点 tedian

荤素搭配，造型美观。

### ◇营养价值 yingyangjiazhi

猪尾中含有丰富的蛋白质、碳水化合物，多种微量元素，具有美容养颜的功效。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.先将猪尾洗净，汆水后加入卤汤锅中加葱花、姜块、料酒、精盐上火卤熟后切成段装碗，葱头切末，胡萝卜切片。

2.黄小米淘洗净放碗中,加水放蒸笼中蒸熟,锅上火加油烧热,加葱头末、胡萝卜片、精盐、味精煸炒后,加熟小米炒匀入味,装入猪尾碗中蒸10分钟取出。

3.锅上火加油烧热加西兰花、精盐、味精炒熟装盘中围边。把猪尾小米扣至盘中即可。

# 红烧海鳗

HongShaoHaiMan

## ◇ 原料 yuanliao

海鳗1条（约800克左右）。

## ◇ 辅料 fuliao

香葱丁20克,色拉油20克,精盐10克,味精5克,料酒10克,海鲜酱油10克,白糖15克,胡椒粉5克,海鲜酱20克,蚝油15克,高汤、花椒、葱末、姜末、蒜末各少许。

## ◇ 特点 tedian

浓香味厚。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将海鳗宰杀,去掉黏液,开膛去其内脏和鳃，洗净后切成2厘米长的段,用沸水氽透待用。

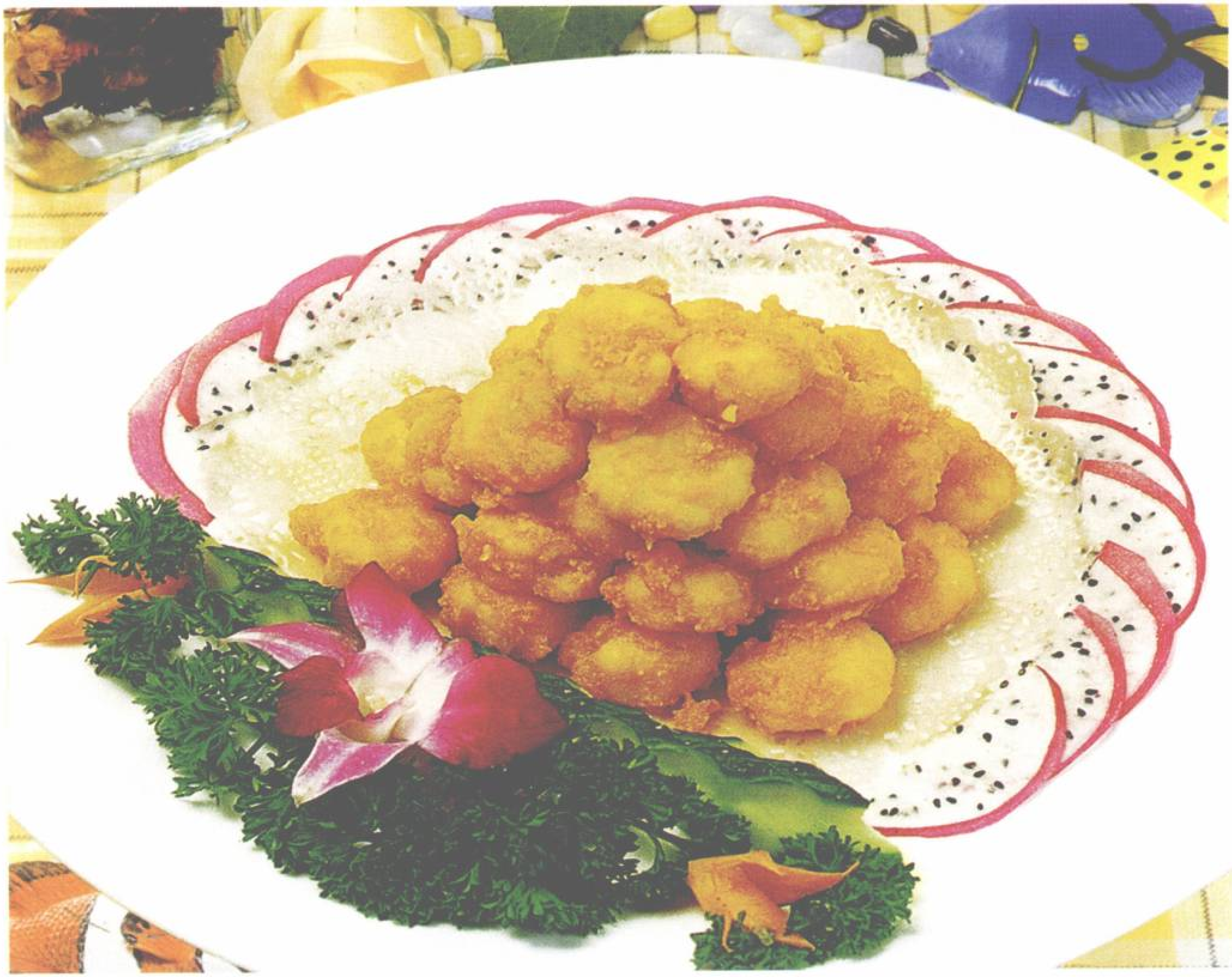
2.炒锅上火,倒入适量色拉油和放入少许花椒，待花椒炸出香味后捞去不用,然后爆香葱末、姜末、蒜末,放入海鲜酱油、海鲜酱、蚝油、精盐、味精、料酒、胡椒粉及少许高汤,兑好口味。

3.然后把焯好水的海鳗放入酱汁,用大火烧开,小火慢煨。待收汁后淋明油盛盘,撒上香葱丁即可上桌。









# 黄金焗虾球

HuangJinJuXiaQiu

◇ 原料 yuan liao

泰国虾、咸蛋黄、淀粉、火龙果各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、精盐、料酒、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，造型美观大方。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

营养丰富、搭配合理。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将泰国虾去沙线、去头、皮壳净洗切块，加入精盐、味精、料酒腌渍入味。锅上火加油烧热，虾仁蘸干淀粉放入油锅炸熟、炸脆。

2.锅上火加油烧热，加葱花、姜末爆锅，加咸蛋黄炒散，加虾块翻炒均匀即可装盘,用火龙果围边。

# 秦椒生蒜蒸花蛤

QinJiaoShengSuanZhengHuaGe

### ◇ 原料 yuan liao

活花蛤500克。

### ◇ 特点 tedian

鲜嫩微辣。

### ◇ 辅料 fuliao

生蒜10克，泰椒10克，料油10克，精盐、味精、料酒各5克，胡椒粉3克，葱姜末少许。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

花蛤味道鲜美，营养全面，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含铁、钙、磷、碘、维生素，是一种低热能、高蛋白食品。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把花蛤清水静养，待吐沙后洗净放入盘中待用。将泰椒、生蒜分别剁成茸待用。

2.炒锅上火，倒入少许料油，放入葱姜末、泰椒末和蒜茸及精盐、味精、料酒、胡椒粉煸炒入味后，撒在花蛤上。

3.将花蛤上笼大火蒸3分钟取出重新装盘上桌即可食用。









# 极品蒜香龙凤球

JiPinSuanXiangLongFengQiu

### ◇ 原料 yuan liao

鸡翅中、虾仁、鸡蛋、糯米粉各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

蒜香粉、精盐、味精、料酒、胡椒粉、蚝油、食用油各适量。

### ◇ 特点 tedian

蒜香味浓、型如荔枝。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鸡翅中改刀去骨加精盐、味精、胡椒粉、蒜香粉腌渍入味。

2.虾仁去沙线，洗净加精盐、味精、料酒、蚝油腌渍入味。

3.鸡蛋加糯米粉搅匀成浆，锅上火加油烧热，将虾仁、鸡翅中挂浆下油锅炸熟即可装盘。

# 蜜汁红薯山

MiZhiHongShuShan

### ◇ 原料 yuan liao

红薯、椰蓉各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

白糖、番茄汁、果汁各适量。

### ◇ 特点 tedian

色泽金黄、甜香可口。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

红薯中含有丰富淀粉质、维生素 C、A、B，还含有钾、胡萝卜素 B，热量高，但不含脂肪。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将红薯蒸熟后去皮,制成泥,制成山的形状。

2.锅内放白糖、番茄汁、果汁调好汁。

3.将调好的汁，浇在红薯山上即可。









# 吉利香蕉

JiLiXiangJiao

◇ 原料 yuan liao

香蕉、西兰花、橙子、蛋清、面包糠各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、白糖、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.香蕉去皮切成1厘米厚的段，蘸蛋清、面包糠，下油锅炸好装入盘中。

2.西兰花焯水，锅上火加油烧热加西兰花、精盐、味精、白糖，清炒后摆在香蕉周围，橙子切片点缀即可。

◇ 特点 tedian

酥香可口，老少皆宜。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

香蕉含蛋白质、脂肪、果胶、胡萝卜素、维生素、矿物质，具有清热生津、润肠通便等功效。

# 木桶味美骨

MuTongWeiMeiGu

### ◇ 原料 yuan liao

羊排骨、香菜、白萝卜各适量。

### ◇ 辅料 fu liao

红卤水、白芝麻、精盐、味精、白糖、葱花、姜片、料酒各适量。

### ◇ 特点 tedian

味香色美。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

羊肉的脂肪熔点为47度，人体的正常体温只有37度，不会为人体直接吸收，此菜品具有舒筋活血，延年益寿的功效。

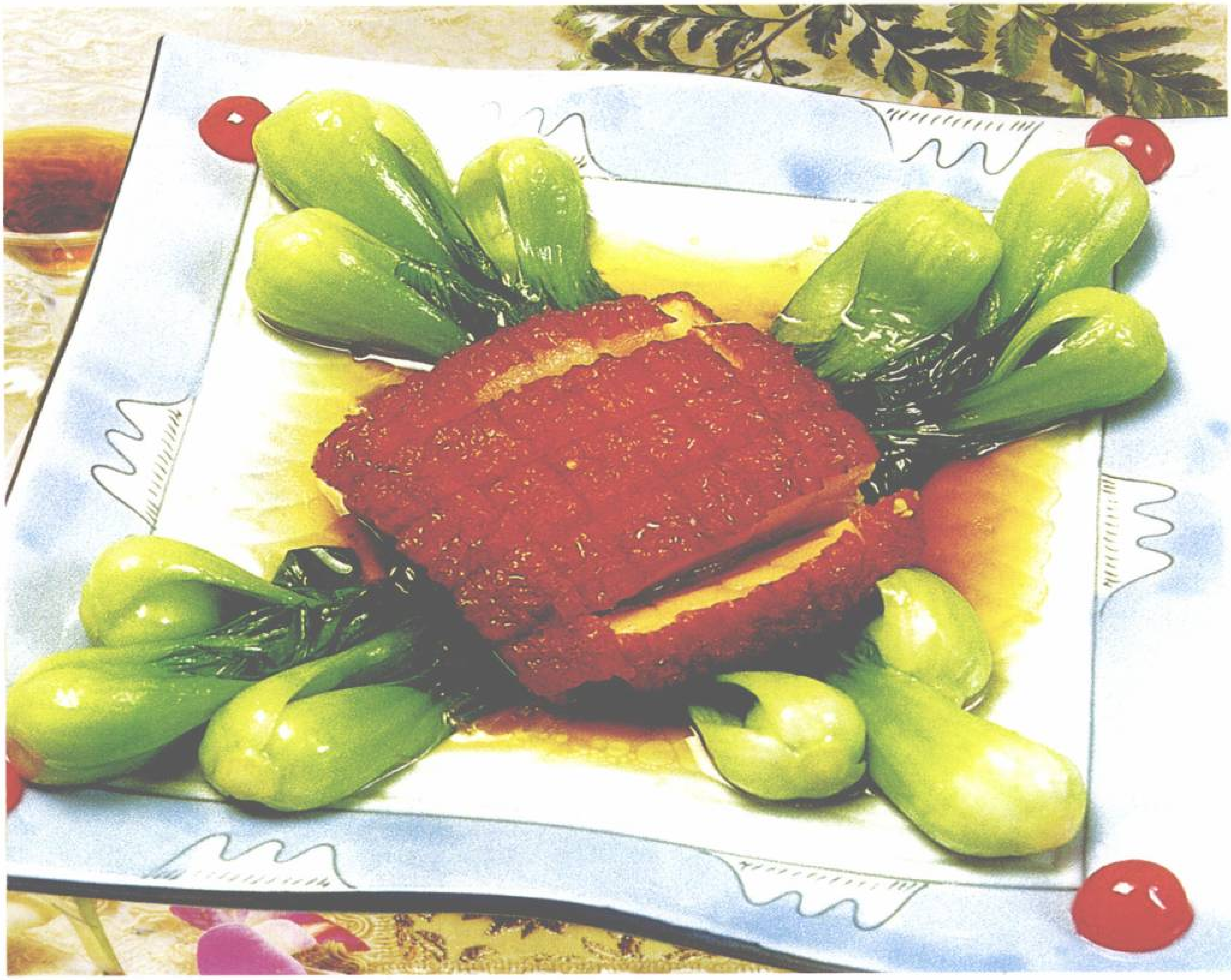
### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.羊排泡去血水洗净，剁成10厘米长的段，放入开水锅中氽水捞出。
2.将羊排骨放入锅加葱花、蒜片、白萝卜、精盐、白糖、料酒、味精、红卤水煮制成八成熟。
3.鹅卵石加热至230度装入木桶，羊排蘸芝麻入烤箱烤至发焦，用锡纸花包住羊排骨装入木桶即可。









# 酱汁香肉

JiangZhiXiangRou

## ◇原料 yuan liao

鲜五花肉、酱椒、小西红柿各适量，油菜 2 棵。

## ◇特点 tedian

咸鲜香辣、肥而不腻。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

猪肉中含有脂肪和多种微量元素；油菜中含有钙、磷、铁、维生素 A、胡萝卜素，还富含蛋白质、粗纤维、核黄素、抗坏血酸等营养成分。

## ◇辅料 fuliao

葱花、姜末、精盐、味精、料酒、麦芽糖、酱油、白糖、鸡粉、豆豉油、食用油各适量。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.把五花肉洗净入水中煮至七成熟捞出控净水，用麦芽糖抹至五花肉皮上，锅上火加油烧热后，将五花肉皮向下入锅中炸成金黄色捞出；油菜心洗净用开水汆熟待用。

2.把炸好的五花肉皮朝上放在案板上修成正方形，再切成 1.5 厘米见方的四方小块，但不许切断，切至三分之二，皮朝下装在碗中加葱花、姜末、酱油、精盐、味精、鸡粉、豆豉油，放入蒸笼蒸 3 个小时即可，盘边围摆上油菜、小西红柿。

# 黄烧鲽鱼头

HuangShaoDieYuTou

### ◇ 原料 yuan liao

鲽鱼头一个。

### ◇ 辅料 fu liao

料油、黄烧汁(组成:小朵椒、海鲜一品鲜、干贝、大地鱼、大活虾各适量)、精盐、味精、葱花、姜末、料酒、胡椒粉、蚝油、美极鲜酱油、红绿椒丁、料油、食用油各适量。

### ◇ 特点 tedian

咸鲜适口,营养丰富。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鲽鱼头洗净加精盐、料酒、味精腌渍入味,用开水氽一下捞出备用。

2.制黄烧汁,将小朵椒、海鲜一品鲜、干贝、大地鱼、活虾全部清理洗净,放入锅中熬两个小时起锅取汁。

3.锅上火加油烧热,加入葱花、姜末炝锅,再加入鲽鱼头、料酒、胡椒粉、蚝油、美极鲜酱油、黄烧汁、料油,烧至鱼头入味至熟,勾薄芡,淋明油装入盘中,撒入红绿椒丁、小葱花即可。









# 锦绣富贵虾 JinXiuFuGuiXia

## ◇ 原料 yuan liao

大虾、蟹黄、南瓜、淀粉各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

## ◇ 特点 tedian

口感鲜香、色泽艳丽、造型美观。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾内富含蛋白质，与南瓜搭配营养丰富。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.大虾洗净去头、去壳、沙线，切好加精盐、味精、料酒腌渍入味，加入蟹黄、葱花、姜末装盘上笼蒸熟出笼待用。
2.南瓜去皮、去子切块成造型蒸熟出笼。
3.将南瓜、蟹黄、虾仁摆成造型，高汤勾薄芡浇汁即可上桌。

# 金饼腰条肉

JinBingYaoTiaoRou

◇ 原料 yuanliao

猪五花肉，玉米饼、青椒、红椒、香菜各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

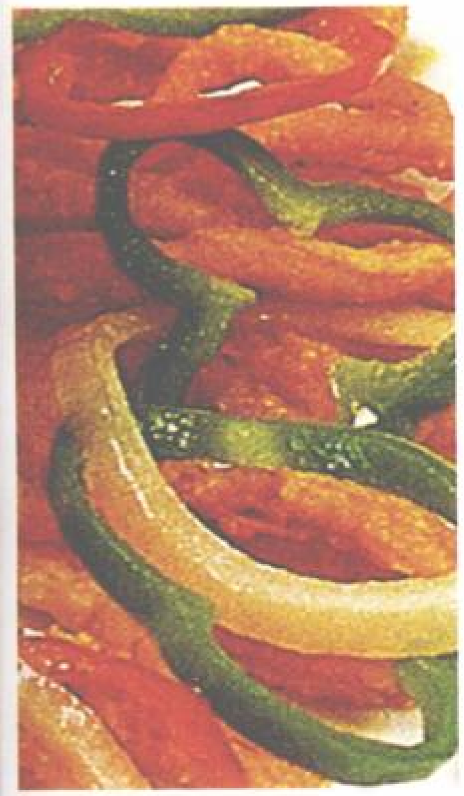
色泽漂亮，酥脆可口。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将五花肉改刀切成条状，加料酒、精盐、味精腌渍入味。
2.将锅上火加油烧热，将五花肉和玉米饼用油炸熟。
3.红青椒改刀成条状，用开水焯熟。
4.锅上火加油烧热，加葱花、姜末炝锅，加五花肉、青红椒、料酒 、玉米饼、精盐、味精炒拌入味即可装盘，点缀上香菜即可。









# 金沙鲜鱿圈

JinShaXianYouQuan

◇ 原料 yuan liao

葱头、红绿椒圈、咸蛋黄、淀粉、鲜鱿鱼各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、料酒、味精、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄、筋韧鲜香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鱿鱼含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等物质，是珍贵的海味之一，其中磷、钙的含量特高。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱿鱼洗净去皮加精盐、味精、料酒腌渍入味，葱头切圈待用。

2.腌好的鱿鱼改刀切成鱿鱼圈。

3.将鱿鱼圈拌上干淀粉。锅上火加油烧热，下入鱿鱼圈煎炸成金黄色捞出控油。

4.锅上火加油烧热，将炸好的鱿鱼圈用蛋黄焖炒后，加红绿椒圈、葱头圈即可装盘。

# 豆豉老虎斑

DouChiLaoHuBan

◇ 原料 yuanliao

老虎斑 1 条（约 700 克左右）。

◇ 辅料 fuliao

豆豉 100 克，小葱花 50 克，豉油 30 克，蒜末 50 克，葱段、姜片、红绿椒丁、香菜段各适量。

◇ 特点 tedian

豆豉味浓，肉质鲜嫩。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将老虎斑宰杀，刮去黑皮，开膛除去内脏、鱼鳃洗净。然后在鱼两侧打上花刀，放在盘内。
2.炒锅上火，放少许油，待油热后放入葱花、蒜末煸炒，出香味后，放豆豉炒香，然后将炒制好的豆豉汁淋在老虎斑上，加葱段、姜片上笼用大火蒸 7 分钟。
3.下笼后将葱花、蒜末、青红椒丁、香菜段撒在蒸好的老虎斑上，另起锅，放少许油，待油沸后，将沸油浇在老虎斑上即可上桌。









# 岭南长排

LingNanChangPai

## ◇ 原料 yuan liao

猪排骨、土豆条、青红椒丝、葱丝、香菜段各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、老干妈辣酱、泡椒、精盐、白糖、料酒、味精、食用油各适量。

## ◇ 特点 tedian

干香咸辣。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

猪排骨肉质细嫩，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素，土豆中含粗纤维及钙、磷、胡萝卜素、抗坏血素、维生素 C 等，两者合菜，营养合理。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鲜猪排洗净血水，剁成 5 厘米长的段，加精盐、味精、料酒腌渍入味后加水炖熟捞出，土豆切成粗丝用热油炸成金黄色待用。

2.另起锅加油烧热，加入葱花、姜末炝锅，再加入老干妈辣酱、泡椒、精盐、味精、白糖、料酒，再放入排骨块，煸炒入味出锅即可装盆，放入土豆条，用青红椒丝、葱丝、香菜段点缀。

# 双龙会 ShuangLongHui

◇ 原料 yuanliao

白鳝、淀粉、黄瓜片各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、白糖、番茄酱、高汤、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

口感嫩鲜，回味无穷。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

白鳝含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种微量元素，属于滋补鱼类，其肉味甘、性温，常食有健美壮体功用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.白鳝洗净改花刀，加精盐、味精、料酒腌渍入味。

2.将入味的白鳝加姜末清蒸 10 分钟后取出装盘，呈双龙形状，

3.锅上火加油烧热，加精盐、番茄酱、白糖炒制成甜叶汁，勾薄芡、淋明油即可淋在一条龙上。又起油锅上火加热，加入高汤烧开，加精盐、味精,勾薄芡、淋明油成咸味汁起锅淋在另一条龙上,用黄瓜片围摆好即成。









# 满载而归

ManZaiErGui

### ◇原料 yuan liao

鱿鱼、虾仁、鱼翅、刺参、胡萝卜丁、玉米粒各适量。

### ◇辅料 fuliao

精盐、味精、葱花、姜末、白糖、胡椒粉、料油、高汤、生粉、食用油各适量。

### ◇特点 tedian

清香利口，色味俱佳。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱿鱼、刺参洗净切成片；虾仁去沙线洗净，加精盐、料酒、味精腌渍入味。鱼翅泡发好待用。

2.锅上火加水烧开，分别将鱿鱼、刺参、虾仁、胡萝卜丁、玉米粒分别用开水氽透捞出。

3.锅上火加油烧热，加葱花、姜末煸炒，加入鱿鱼、刺参、虾仁、胡萝卜丁、玉米粒、鱼翅、精盐、味精、胡椒粉、白糖煸炒，再加高汤，煸炒入味后，勾薄芡、淋明油即可出锅装盘。

# 菊花碗秃蘸酱

JuHuaWanTuZhanJiang

◇ 原料 yuan liao

白面、黄瓜片各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱末、姜末、蒜末、熟芝麻、精盐、味精、辣油、生抽各适量。

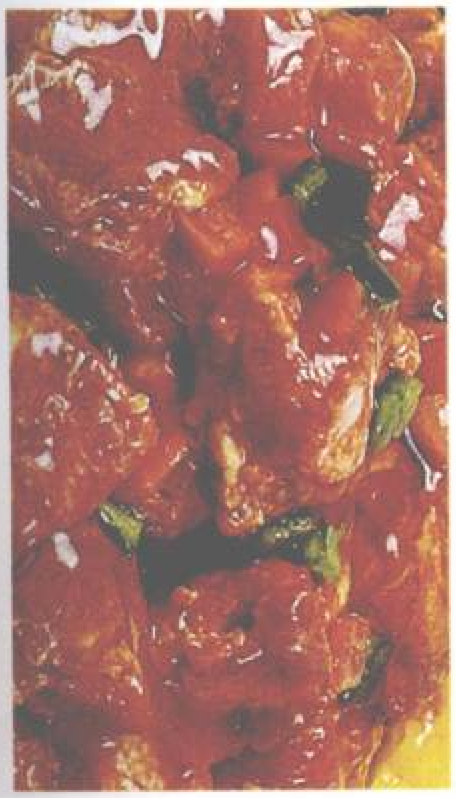
◇ 特点 tedian

口感适口，口味浓香。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

将白面加水调成稀芡；放入蒸屉蒸10分钟出屉；取出卷成卷改刀，摆成菊花状用黄瓜片点缀；将葱末、姜末、蒜末、熟芝麻、精盐、味精、辣油、生抽放味碟中搅拌成酱，跟碗秃上桌即成。




# 鲜玉米蒸肉排

XianYuMiZhengRouPai

## ◇原料 yuanliao

排骨 500 克,鲜玉米棒 200 克。

## ◇辅料 fuliao

葱椒油 20 克，精盐 5 克，蒜茸辣酱 10 克，排骨酱 10 克，老干妈酱 5 克,海鲜酱油 10 克,味精 5 克,鸡粉 5 克,嫩肉粉 5 克,葱花、胡椒粉各少许。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.先将排骨剁成 5 厘米长的段,把玉米劈成两瓣,再切成 5 厘米长的段。

2.排骨用清水浸泡 1 小时,将血水漂洗干净,把排骨上的水擦净,加精盐、海鲜酱油、蒜茸辣酱、排骨酱、老干妈酱、味精、鸡粉、嫩肉粉、胡椒粉腌浸 2 小时,然后把剁好的鲜玉米放入排骨中拌匀后再腌上 6 小时。

3.把腌制好的玉米、肉排放入小笼中,大火蒸 30 分钟,下笼后撒上葱花,再浇上烧沸的葱椒油即可上桌。

## ◇特点 tedian

南艺北味,肉香微辣。

# 晋运鱼头王

JinYunYuTouWang

### ◇ 原料 yuan liao

白鲢鱼头1个、菠菜叶、豆面、荞面、生粉、白面、鸡蛋各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

海南辣椒酱、小朵椒、泰椒、小葱花、冬菜、精盐、味精、鸡粉、料酒、蒸鱼汁、色拉油各适量。

### ◇ 特点 tedian

香辣鱼咸，回味无穷。

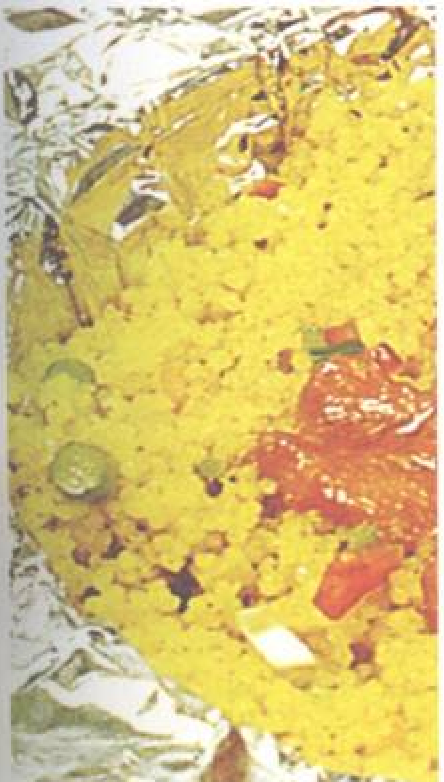
### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鲢鱼鲜嫩、味美，以头为贵，主要含蛋白质、脂肪、气氮浸出物、矿物质及一些维生素，具有益气温中、暖胃润肤、催乳下乳等功效。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鱼头去鳞，对半剖开，去掉鱼鳃后洗净控干水分。
2.鱼头加精盐、鸡粉、味精、料酒腌渍30分钟至入味。
3.用海南辣椒酱、小朵椒、冬菜配制成的香辣料调放在鱼头上面，上笼用大火蒸15分钟。
4.用豆面、白面、荞面、生粉做成糊和菠菜叶做成蘸片子，放入盘底，鱼头放在上面，撒上泰椒、小葱花，炝油，淋入蒸鱼汁，上桌即可。




# 沁州黄小米炒牛柳

## ◇原料 yuanliao

小米 150 克，牛柳 150 克，蒜薹丁、青红椒末、洋葱末、淀粉各适量。

## ◇辅料 fuliao

色拉油、精盐、味精、料酒、蚝油、老抽、美极鲜酱油、白糖、香油、咖喱粉各适量。

## ◇特点 tedian

色泽金黄，爽口滑嫩，乡土风味浓郁。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

小米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，还含有胡萝卜素等，葱头含铁、挥发油等。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.小米洗净入沸水中大火煮 5 分钟，捞出控水，放入盘中上笼用大火蒸 15 分钟后，取出备用。
2.锅内放色拉油 30 克，烧至六成热时放入葱花、咖喱粉，用小火煸炒出香味，下入蒸好的小米用中火翻炒 1 分钟，加精盐、味精、蒜薹丁用中火煸炒 1 分钟，取出铺在锡纸上。
3.牛柳洗净，切成长 3 厘米的细丝，加蚝油、美极鲜酱油、老抽、湿淀粉、白糖调匀后腌渍 10 分钟，腌好后加入烧至五成热的色拉油中，用小火滑出控油。
4.锅内留底油，烧至七成热时放入洋葱末，小火煸香，下入牛柳、料酒、蚝油、老抽、鸡精炒熟，调好味后用湿淀粉勾芡，出锅铺在小米上，撒青、红椒末点缀上桌。

# 金鼎西米开胃糕 JinDingXiMiKaiWeiGao

◇ 原料 yuan liao

西米、山楂糕、粉面、白糖各适量。

◇ 辅料 fuliao

橙汁适量。

◇ 特点 tedian

形象逼真，酸甜可口；

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

西米糯软，与山楂糕结合，开胃助消化。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将西米加入橙汁泡制。
2.山楂糕制成圈状备用。
3.金鼎汆水后摆入盘中，泡好的西米放入酒盅中蒸熟扣出备用。
4.将山楂糕汆水后酿入西米，摆在金鼎上。
5.锅中加水上火加入白糖，勾芡后浇在西米上即可。









# 毛烘牛肉

MaoHongNiuRou

### ◇ 原料 yuan liao

新鲜牛肉适量。

### ◇ 辅料 fu liao

精盐、味精、孜然末、葱花、姜末、白糖、料酒、酱油、辣椒末、香料包（八角、豆蔻、香草）1个，食用油各适量。

### ◇ 特点 tedian

外松内酥，五香味浓。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将鲜牛肉洗净血水后，放入清水中加香料包煮熟捞出切片待用。

2.锅上加油烧热，加葱花、姜末、牛肉片煸炒，再加入辣椒末、精盐、味精、孜然末、白糖、料酒、酱油，用微火慢炒，炒至肉松，外层出现松毛即可成菜。

# 金汤鲜虾白玉丝

JinTangXianXiaBaiYuSi

◇ 原料 yuanliao

象牙白萝卜 50 克，活虾 15 克，南瓜 100 克，菜心 10 棵，水淀粉 5 克，咸蛋黄 2 只。

◇ 辅料 fuliao

精盐 5 克，味精 3 克，鸡精 5 克，葱花、姜末、料酒各适量。

◇ 特点 tedian

汤色金黄，清淡爽口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

南瓜、萝卜中含有大量水分、糖、蛋白质，并含有多种维生素和矿物质，白萝卜含芥子和淀粉，能帮助人体消化吸收。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将洗净的萝卜切丝待用，将南瓜去皮切块与咸蛋黄上笼蒸 30 分钟取出制成茸，将活虾去头、去皮、去黑线留尾加精盐、味精、料酒腌渍备用。

2.锅上火加水烧开，把切好的萝卜丝、菜心氽水放入盛器内，炒锅放油加热，下葱花、姜末、咸蛋黄、南瓜微炒，加入高汤，加入精盐、味精、鸡粉烧开浇入盛器，把腌制的虾肉拌淀粉滑炒，再放入萝卜丝上，用菜心围边即可。









# 密瓜船一品虾球 MiGuaChuanYiPinXiaQiu

## ◇ 原料 yuan liao

哈密瓜半个，鲜虾仁、西芹、胡萝卜、湿淀粉各适量。

## ◇ 特点 tedian

造型美观，香甜适口。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鲜虾仁、西芹菜含蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质，胡萝卜含糖分、维生素 C 及胡萝卜素。

## ◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、鸡精、胡椒粉、葱花、姜末、食用油、香油各适量。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.哈密瓜改刀制成船形状，哈密瓜肉改刀成球状备用。

2.鲜虾仁改刀成虾球，加精盐、味精、料酒、胡椒粉腌味加湿淀粉上浆。

3.鲜虾仁下油锅过油捞出，哈密瓜球用开水氽一下，胡萝卜切丁，西芹去筋皮切丁，放入开水中氽熟捞出。

4.锅上火加油烧热，下入虾仁、西芹丁、胡萝卜丁，再加精盐、味精、葱花、姜末，煸炒入味后勾薄芡，淋明油即可放入密瓜船中。

# 金牌香酥牛仔 JinPaiXiangSuNiuZi

◇ 原料 yuan liao

上等牛肉、面包糠、蒜苗各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱姜水、味精、鸡精、精盐、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

香酥肉嫩。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

牛肉为高蛋白肉食，含丰富的蛋白质、脂肪，还含有钙、磷、铁等微量元素。

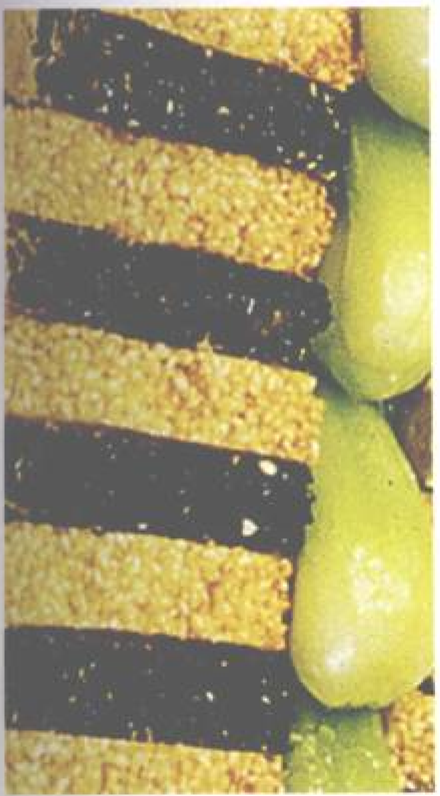
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

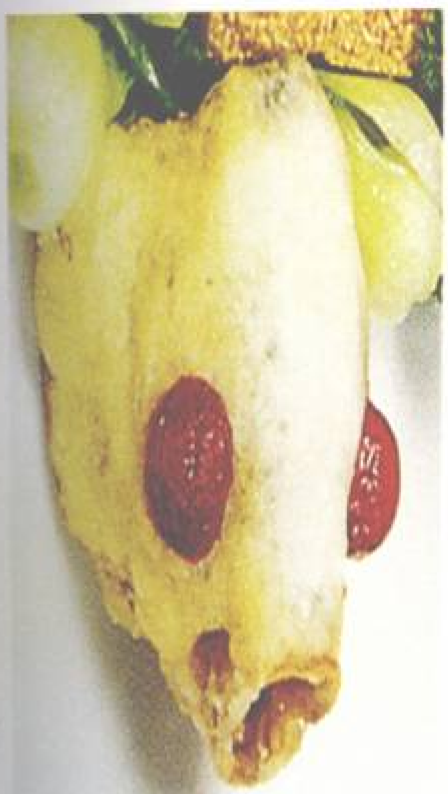
1.牛肉泡去血水切片，加入葱姜水、精盐、味精、鸡精腌渍入味后备用。

2.将牛肉腌入味用食用纸包好滚匀面包糖。

3.锅上火加油烧热，下入牛肉煎炸呈金黄色至熟捞出，然后用竹签蒜苗串好即可装盘上桌。









# 双色麻仁鱼

ShuangSeMaRenYu

## ◇ 原料 yuan liao

鲈鱼、鸡蛋、黑、白芝麻各适量，油菜心7棵。

## ◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、葱末、姜末、食用油各适量。

## ◇ 特点 tedian

酥香滑嫩，美味可口。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鲈鱼去鳞、内脏洗净，去皮、骨，取出肉后剁成茸，加葱末、姜末、精盐、味精、料酒拌匀成馅，捏成片状。

2.鸡蛋磕入碗中打成高丽糊，用鱼茸片蘸上高丽糊，分别撒上黑芝麻、白芝麻待用，油菜心入开水锅中汆熟待用。

3.锅上火加油烧热，将鱼茸片下入锅中炸至金黄至熟，捞出改刀装盘，摆入油菜心即可。

# 金丝虾球

JinSiXiaQiu

◇ 原料 yuan liao

虾仁、鸡蛋、淀粉、土豆丝各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、葱白花、姜末、奇妙蟹、酱油各适量。

◇ 特点 tedian

外脆里嫩滑。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾仁具有壮阳、益肾、强精、通乳汁的作用，鸡蛋含有脂肪、胆固醇、蛋白质、氨基酸，且这种蛋白质在人体内利用是最高的。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

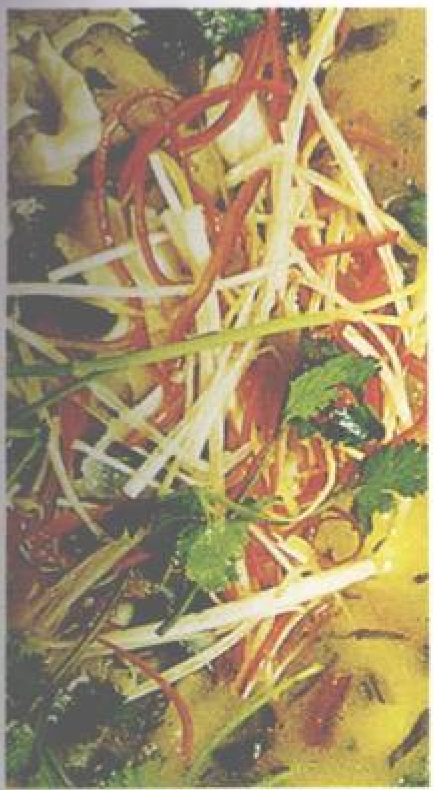
1.将虾仁去沙腺洗净改刀加精盐、味精、料酒、葱花、姜末腌渍入后，放入开水锅中汆一下水。

2.鸡蛋加淀粉搅成鸡蛋糊，虾仁挂蛋糊下油锅炸焦黄捞出。

3.土豆丝下油锅炸成金黄色捞出。

4.将炸好虾仁拌上奇妙酱滚上炸好的土豆丝装盘即可。







# 酸汤珍珠桂花鱼

SuanTangZhenZhuGuiHuaYu

## ◇ 原料 yuan liao

桂鱼、酸菜、洪洞珍珠丸、红绿椒丝、香菜段各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

姜丝、葱花、蒜片、精盐、料酒、味精、食用油、胡椒粉各适量。

## ◇ 特点 tedian

酸辣鲜咸，别有风味。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.桂鱼去鳞、去内脏洗净，去皮骨将鱼肉切成片。

2.锅上火加油烧热下葱花、姜片、蒜片煸炒香后，下入酸菜煸炒，加珍珠丸子、鱼骨、鱼片、精盐、料酒、味精、胡椒粉、清水，烧煮熟后，加入红绿椒丝、香菜段即可起锅。

# 山珍蟹黄狮子头

ShanZhenXieHuangShiZiTou

◇ 原料 yuan liao

鸡腿菇、杏鲍菇、滑仔菇、鲜五花肉、蟹黄、冬瓜球、鸡蛋清、油菜心各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、葱末、姜末、花椒水、鸡精、味精、高汤、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

鲜嫩、肥而不腻。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

高蛋白，含钙量高。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.五花肉去皮，剁成肉馅，加蟹黄粉、葱末、姜末、花椒水、精盐、鸡精、味精制成狮子头，锅上火加水，下入狮子头汆熟捞出，油菜心放入开水中汆熟捞出。

2.鸡腿菇、杏鲍菇、滑仔菇洗净，加精盐、味精上笼蒸30分出锅。

3.锅上火加高汤烧开,加精盐、味精调好口味,加入狮子头、油菜心,以及蒸好的鸡腿菇、杏鲍菇、滑仔菇,烧开即成。





# 五福一家欢

### ◇原料 yuan liao

羊肉、猪肉、牛肉、猪肋骨、野生菌、人参、百合、桃仁、花生米、金华火腿、香菜段各适量。

### ◇辅料 fuliao

味精、精盐、葱花、姜片、高汤各适量。

### ◇特点 tedian

原料酥而不烂。

### ◇营养价值 yingyangjiazhi

本菜品富含蛋白质、脂肪，还含钙、铁、磷、维生素B、烟酸，可以滋补养颜。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将羊肉、猪肉、牛肉切块，猪肋骨用沸水氽水待用。

2.将羊肉块、猪肉块、牛肉块、猪肋骨分别放入5个瓷罐中，分别加入高汤，放入野生菌、人参、百合、桃仁、花生米、金华火腿，再加葱花、姜片、精盐，用慢火炖3个小时起锅撒入香菜即成。

# 三味水饺 SanWeiShuiJiao

◇ 原料 yuan liao

海鲜饺、羊肉饺、素馅饺、火腿丝、百灵菇丝、菜心叶丝各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、精盐、味精、高汤、湿淀粉、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

饺子可口，汤鲜味美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品中富含多种营养成分，具有强身健体、补中益气的多种功能。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

素馅饺皮用菠菜汁和面做成绿的；羊肉饺子皮用南瓜汁和面做成黄的（羊肉胡萝卜）；海鲜饺子皮用白水和面做成白的（海鲜馅）；把三味水饺下锅煮熟放入金盅；锅上火加高汤、葱花、姜末、精盐、味精，再加火腿丝、百灵菇丝、菜心叶丝稍煮，勾薄芡就可起锅，倒入金盅内的三鲜馅饺子中即可。









# 明炉玉汁桂花鱼 MingLuYuZhiGuiHuaYu

◇ 原料 yuan liao

桂鱼、青红椒圈、玉米粒、鸡汁、脆笋、火腿丝、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将桂鱼清洗干净去骨，去皮，切片后加精盐、味精、料酒腌渍入味，脆笋切成丝待用。

2.将鱼片卷上笋丝、火腿丝、葱花、姜末，用青红椒圈点缀，上蒸笼蒸5分钟起锅。

3.将玉米粒轧成汁，锅上火加鸡汁、玉米汁、精盐、味精，调好味后勾薄芡浇在鱼卷上即成。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，味鲜咸爽口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

桂鱼肉质细嫩，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸，可以补虚劳、益脾胃。

# 大蒜枸杞裙边

DaSuanGouQiQunBian

◇ 原料 yuan liao

裙边适量。

◇ 特点 tedian

蒜香味浓，鲜香软滑。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有滋补养颜的功效。

◇ 辅料 fuliao

大蒜、枸杞、料油、东古一品酱油、高汤、精盐、白糖、味精、葱花、姜末、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把已发制好的裙边改花刀加精盐、味精、料酒入底味备用。
2.锅上火加油烧热将大蒜炸至金黄色时捞出备用。
3.锅上火加油烧热，加入葱花、姜末煸炒出味时放入东古一品酱油、高汤、精盐、白糖、枸杞、大蒜、味精、裙边，烧制至熟；裙边、大蒜捞出装盘后，原汁勾薄芡、淋明油装盘，用汁浇在上面即可。







# 浇汁雪鱼条

JiaoZhiXueYuTiao

### ◇原料 yuanliao

银雪鱼、玉米面小窝头各适量，油菜心6棵。

### ◇特点 tedian

酥软鲜香。

### ◇营养价值 yingyangjiazhi

雪鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素，可以补虚劳、益脾胃。

### ◇辅料 fuliao

精盐、味精、熟白芝麻、白糖、玉米面、葱末、鸡粉、鸡汁、吉士粉、食用油各适量。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将雪鱼清洗干净后切成条备用。
2.锅上火加油烧热后加入雪鱼条炸熟备用，油菜心汆熟待用。
3.将鸡汁加鸡粉、吉士粉、料酒、白糖、精盐、味精兑成味汁备用。
4.锅留底油上火烧热后，加入雪鱼条、味汁收汁，然后出锅淋入明油装盘，点缀油菜心、油煎小窝头即可。

# 农夫烤鱼 NongFuKaoYu

◇ 原料 yuan liao

草鱼 600 克。

◇ 特点 tedian

麻辣干香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

草鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种微量元素。

◇ 辅料 fuliao

朝天椒 50 克，辣椒油 150 克,孜然粉 10 克,麻椒 5 克,小葱 50 克,葡萄酒 100 克,葱花、姜末、蒜片、香菜末、酱油、淀粉各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将草鱼宰杀清洗干净，肚上开刀，去掉脊骨。
2.将鱼用精盐、味精、胡椒粉、葡萄酒、酱油腌渍 20 分钟，拍上干淀粉，油锅上火加热，将草鱼炸至外焦里嫩。
3.锅中留油少许，加辣椒、麻椒、孜然煸炒出香味，加少许高汤、精盐、味精、葱花、姜末、蒜片、酱油，烧开勾薄芡浇在鱼身上，撒上香菜末即可。









# 时蔬抱虾球

ShiShuBaoXiaQiu

## ◇原料 yuan liao

活虾适量。

## ◇辅料 fuliao

西兰花、百合、银杏、鸡蛋、淀粉各适量。

## ◇特点 tedian

色泽鲜艳，滑嫩鲜咸。

## ◇调料 tiaoliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

虾中除蛋白质含量丰富外,钙含量是众多食品之首,儿童、老人补钙先吃虾。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.活虾去头、去壳、去黑线洗净切块。加精盐、味精、料酒腌渍入味，鸡蛋加淀粉搅拌成浆。
2.锅上火加油烧热后下入上浆虾仁滑油捞出。
3.西兰花、百合掰成瓣、银杏洗净，分别放入开水锅中氽一下捞出。
4.锅上火加油烧热，加葱花、姜末炝锅，加入百合、银杏、虾仁煸炒后，加精盐、味精煸炒入味，勾薄芡、淋明油即可装入盘中，用西兰花围边即成。

# 风味烤鱼

FengWeiKaoYu

◇ 原料 yuan liao

草鱼一条（750 克左右）。

◇ 特点 tedian

外脆里嫩、口味咸鲜。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

草鱼味甘，性平，具有平肝、祛风、补中、暖胃、利水等清利平降功用，可辅助治疗肝阳上亢的头痛、头晕及虚劳浮肿等症。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、酱油、胡椒粉、白糖、料酒、鸡粉、小朵椒丁、葱花、姜末、香菜叶各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

将草鱼宰杀后去鳞、鱼鳃，清洗干净，在鱼身上剞上花刀，加精盐、味精、白糖、料酒、小朵椒丁、酱油、葱花、姜末腌制 2 小时；放入烤箱中在 1800 度温度中烤 30~40 分钟即可成菜。









# 富贵两吃虾 FuGuiLiangChiXia

## ◇原料 yuan liao

活虾、面包糠、西兰花、哈密瓜各适量，锡盏9个。

## ◇特点 tedian

虾与水果搭配，口味独特。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

活虾中含有大量的钙和蛋白质，哈密瓜含有蛋白质、脂肪、糖分，还含有钙、磷、铁及多种维生素。

## ◇辅料 fu liao

葱末、姜末、精盐、味精、淀粉、蛋清、食用油各适量。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.活虾洗净从背部开刀，去掉沙线，去壳。一部分虾仁切成球状加精盐、味精、料酒入底味腌渍，放入开水锅里，氽熟捞出控净水。
2.哈密瓜制成虾球状，西兰花用开水氽熟捞出。
3.一部分虾剁成泥加蛋清、淀粉、精盐、味精、葱末、姜末搅拌均匀，制成丸子，滚上面包糠，下油锅炸成虾丸子待用。
4.水煮虾球，哈密瓜球放中间小花篮中，点缀上西兰花，摆好油炸虾球即可。

# 拔丝山药丸 BaSiShanYaoWan

## ◇ 原料 yuan liao

长山药、淀粉、黄瓜片各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

白糖、熟白芝麻、食用油各适量。

## ◇ 特点 tedian

甜脆可口，回味无穷。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

山药含多种氨基酸和糖蛋白、黏液汁、多酚氧化酶、维生素 C 等营养物质，具有健脾胃、补肺肾、补脑增智的作用。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将长山药刮去须、皮洗净上笼蒸熟出锅，装盆中制成山药泥。
2.山药泥加淀粉搅拌匀制作成丸子。
3.锅上火加油烧热，将山药丸子下油锅炸至金黄色捞出待用。
4.炒锅留底油烧热后加白糖，炒至能拔出丝，放入山药丸子、熟白芝麻，裹匀装盘，用黄瓜片围边即可。









# 八卦鱼肚

BaGuaYuDu

## ◇原料 yuan liao

鱼肚、鸡肉、淀粉、香菇、火腿、蒜薹、各适量，油菜心 8 棵，红绿樱桃各一个。

## ◇辅料 fuliao

葱末、姜末、料酒、精盐、味精、调和油、高汤各适量。

## ◇特点 tedian

造型美观，口感软滑。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有温中、益气、补精、添髓 等功效。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.鸡肉剁成末加精盐、味精、葱末、姜末、淀粉搅拌成泥待用。

2.鱼肚用油发好加精盐、味精、料酒腌渍后改刀，蒜薹切成段。

3.将鸡泥酿在鱼肚上用蒜薹做成八卦形状，上笼蒸熟取出装盘，油菜心用开水氽熟捞出摆入盘中。

4.炒锅放入高汤加精盐、味精，调好味勾薄芡，浇在盘中，点缀上红绿樱桃即可。

# 红烧全家福

HongShaoQuanJiaFu

◇ 原料 yuan liao

灰参、鲍鱼、鱼翅、虾肉、鱼肚、鸡胸、冬笋、口蘑、西红柿片、绿樱桃、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、高汤、香油、酱油、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽红亮，口味香醇。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品营养丰富，搭配合理，富含蛋白质、脂肪、多种维生素、矿物质，且味道鲜美。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把灰参、鲍鱼、鱼翅、虾肉、冬笋、口蘑洗净，锅上火加水烧开，分别将其余水捞出，控净水分；鱼肚、鸡胸洗净后切片待用。

2.锅上火加油烧热，加鸡肉片，煸至水分干后加鱼肚煸炒，加葱花、姜末、精盐、味精、料酒、白糖、酱油，再加入灰参片、鲍鱼、鱼翅、虾肉、冬笋、口蘑、高汤，烧至入味收汁勾薄芡，淋明油出锅装盘，点缀上西红柿片、绿樱桃即可。









# 百花奇味龙虾

BaiHuaQiWeiLongXia

## ◇原料 yuan liao

龙虾 1 只，苔蘑 50 克，羊肉 100 克，莜麦面 250 克，蟹籽 15 克，白萝卜 200 克，菜胆 150 克。

## ◇辅料 fuliao

调和油 1000 克（耗 100 克），精盐少许，百味佳鸡粉 25 克，生抽、陈醋、味精、蛋清、生粉各适量。

## ◇特点 tedian

龙虾莜面卷酸、辣、咸、香、白萝卜、马蹄花酥脆可口。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

萝卜止咳润肺，龙虾、莜面、苔蘑、羊肉结合营养更丰富。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将龙虾宰杀后，取虾肉加精盐、生粉、蛋清、味精、料酒制成虾泥，莜麦面制成栲栳栳，将虾泥酿入。

2.苔蘑切碎、羊肉切小丁备用。白萝卜切片过开水制成马蹄花。

3.将龙虾头、尾过油，栲栳栳蒸熟摆在头尾之间，羊肉、白萝卜用油炸脆捞出放入蟹子制成马蹄花。

4.将羊肉丁、苔蘑炒好加入陈醋、生抽、鸡粉调好味，浇在蒸熟的龙虾莜麦卷上即可。

# 菠饺蟹黄扒鱼肚

BoJiaoXieHuangBaYuDu

## ◇ 原料 yuan liao

鱼肚、蟹黄、菠菜汁、白面、猪肉馅各适量，油菜心 10 棵。

## ◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、调和油各适量。

## ◇ 特点 tedian

造型美观，鲜咸味美。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品营养搭配合理，具有补气健脾等功效。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

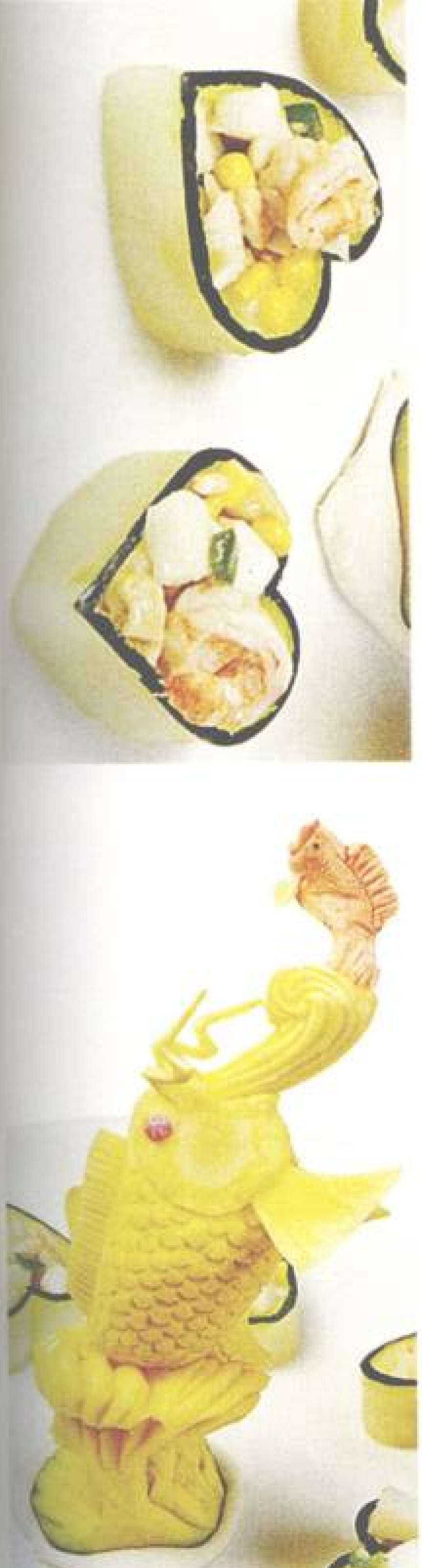
1.用油发鱼肚。

2.用菠菜汁和面揉光揉匀，把揉好面团上案，揪成小剂子包入肉馅成饺子形状，蒸熟备用。

3.将发好的鱼肚用开水氽熟捞出控净水后备用，蟹黄炒熟，油菜过开水捞出控水码入盘边。

4.锅内加入油烧热，将鱼肚放入，加精盐、味精烧成形，装入码好的盘内，蟹黄浇在鱼肚上，将菠菜饺分别码在 10 棵菜心中央边上用小西红柿点缀即成。







# 碧绿海皇丁

BiLuHaiHuangDing

## ◇ 原料 yuan liao

虾仁、墨鱼、三文鱼、银雪鱼、鲍贝、冬瓜、玉米粒、彩椒、淀粉各适量。

## ◇ 特点 tedian

鲜香滑嫩,质嫩爽口。

## ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、胡椒粉、食用油各适量。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将冬瓜刻成桃形备用。
2.把虾仁、墨鱼、三文鱼、银雪鱼肉、鲍贝用刀切成丁，加精盐、味精、料酒、胡椒粉腌渍备用；彩椒洗净切成丁备用。
3.把刻成桃形的冬瓜用开水氽熟捞出控干水分，玉米粒、彩椒丁也用开水氽熟捞出控干水分备用。
4.炒锅上火加油烧热，加葱花、姜末煸炒，将腌渍好的海鲜丁滑油捞出，锅留底油，加海鲜丁、玉米粒、彩椒滑炒后加精盐、味精、料酒翻炒入味后，勾薄芡后淋明油，放入刻好的冬瓜盛器中即可。

# 沙棘黄米糕

ShaJiHuangMiGao

◇ 原料 yuan liao

黄米面、红枣、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

沙棘、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.黄米面加水和好面上笼蒸熟，压平包入枣。

2.将包枣的黄米面糕切条下油炸好装盘。

3.沙棘加白糖勾芡浇在黄米糕上即可。

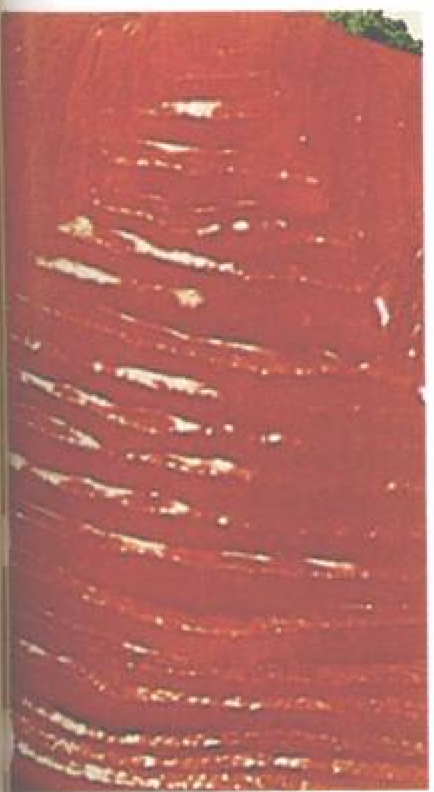
◇ 特点 tedian

口味酸甜，别有风味。

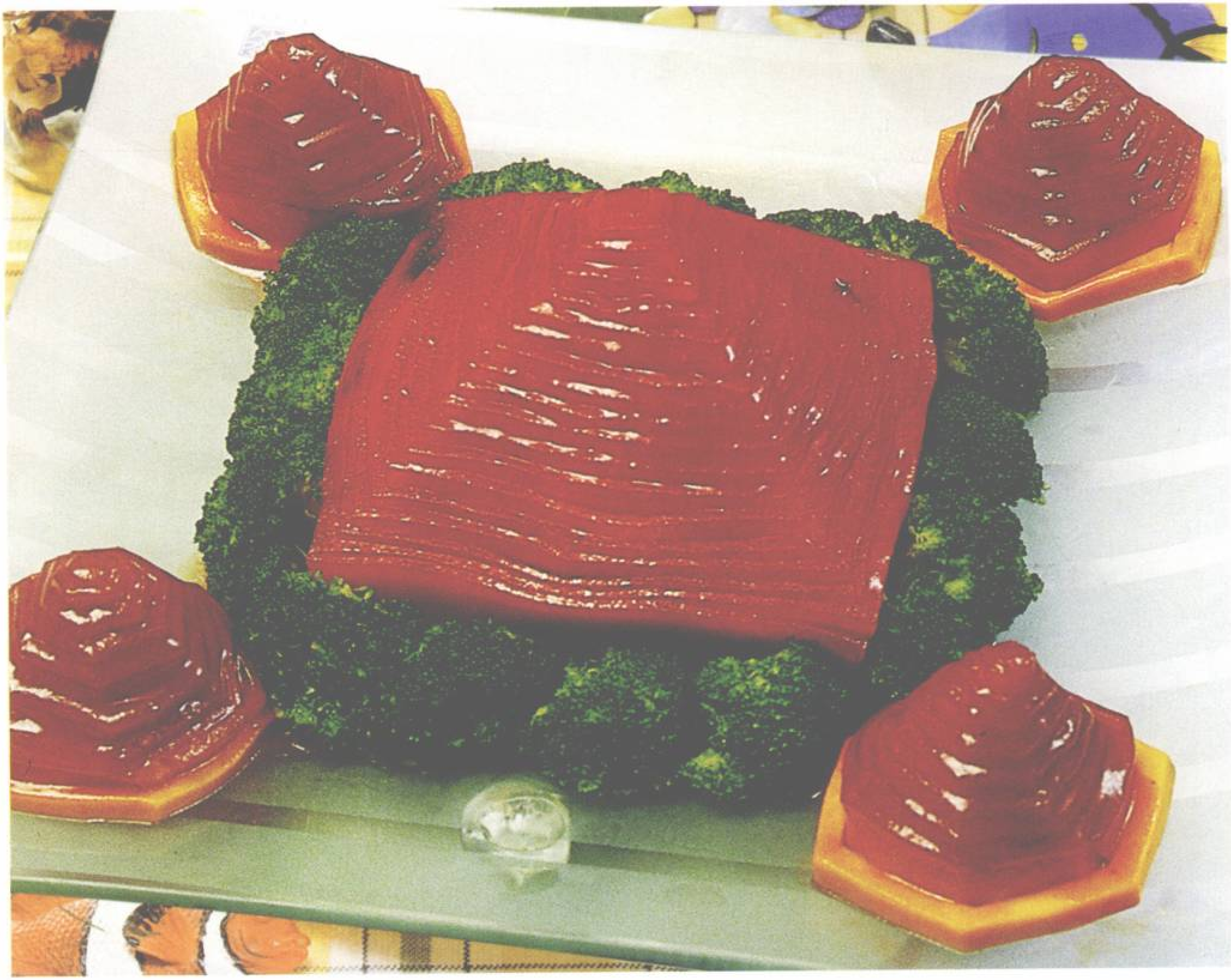
◇ 营养价值 yingyangjiazhi

富含多种微量元素、维生素、矿物质等营养物质。









# 宝塔肉

BaoTaRou

## ◇ 原料 yuan liao

猪五花肉、梅干菜、泰国香米、西兰花、淀汾各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

精盐、姜末、葱花、味精、料酒、酱油、大料、高汤、调和油各适量。

## ◇ 特点 tedian

刀工精细，肥而不腻，醇香可口。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将生五花肉加精盐、味精、葱花、姜末、白糖、料酒、大料、酱油煮熟上色后压平。切成1.5厘米见方的大块，再用刀沿边片制成形，装入特制模具，成宝塔形。将梅干菜加香米炒制后加入精盐，装入宝塔中，上笼蒸好，扣入盘中，去掉模具而成，西兰花放入开水锅中余熟围边，炒锅放高汤加入味精、高汤、酱油，烧开后勾芡浇在宝塔肉上即成。

# 程一锅仔羊羯子

ChengYiGuoZiYangXieZi

◇ 原料 yuan liao

精品羊羯、广东油菜各适量。

◇ 特点 tedian

壮阳，口味鲜美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

富含钙、铁、磷、锌。

◇ 辅料 fuliao

自制的顶汤，红辣椒、精盐、味精、料酒、酱油、葱段、姜块、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.顶汤制法：老母鸡肉、瘦猪肉、味精、清水猛火熬开，慢火熬5个钟头即成。

2.精品羊羯子切块，拿清水漂洗去血水加锅中，加高级顶汤、红辣椒、精盐、味精、白糖、酱油、料酒、葱段、姜块卤制熟后加洗净油菜略烧即可。









# 虫草海参羹 ChongCaoHaiShenGeng

### ◇ 原料 yuan liao

冬虫夏草、海参、淀粉各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、白糖、高汤各适量。

### ◇ 特点 tedian

鲜咸味美。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有美颜乌发、养血润肤，补气益血，养肾固精的功用。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.虫草泡洗干净捞出，海参冲洗干净，用刀切块待用。
2.高汤放入锅中上火，放入虫草和海参块，加入葱花、姜末、精盐、味精、料酒、白糖、高汤用大火烧开，小火熬煮，待起锅时勾薄芡即可装盅。

# 步步高升 BuBuGaoSheng

◇ 原料 yuanliao

虾肉、美国杏片、法国鹅肝酱、鸡蛋各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱末、姜末、精盐、味精、料油、调和油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将虾肉打成泥加入精盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋、料酒制成虾泥，鹅肝酱制成圆球，用虾泥把鹅肝酱包成圆形状。

2.把包好的圆球擦入杏片成松籽形状。

3.锅内加油烧热后把成形的圆球炸成金黄色至熟即可装盘。

◇ 特点 tedian

造型美观，外脆里嫩，浓香杏仁味。

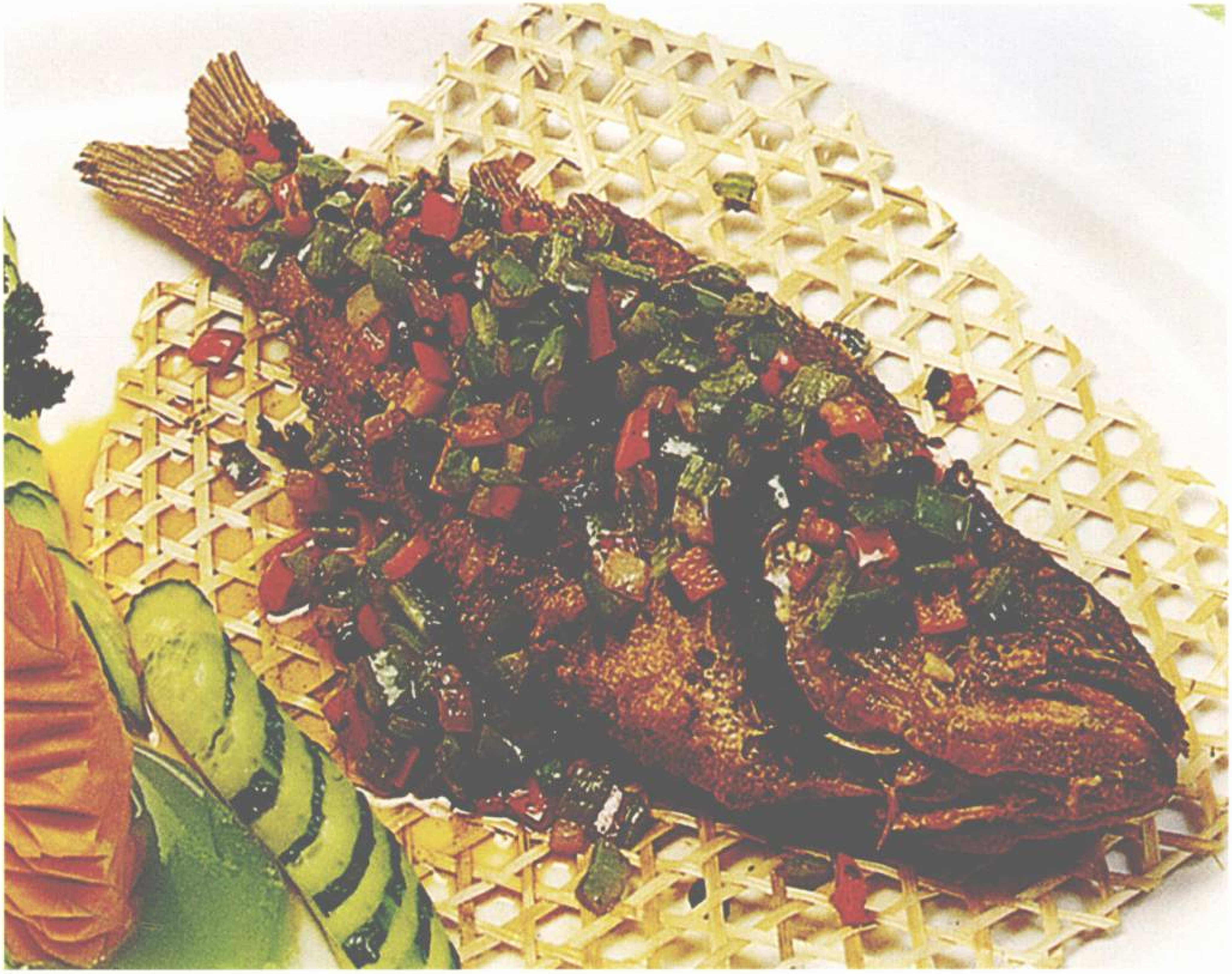
◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有壮阳、益肾、强精、通乳汁的功用。









# 长江船家烤鱼 ChangJiangChuanJiaKaoYu

## ◇原料 yuan liao

鲈鱼、青红椒、洋葱各适量。

## ◇辅料 fu liao

老姜末、大葱花、精盐、味精、高汤、色拉油各适量。

## ◇特点 tedian

微辣酥香，酥中有软，软中有酥。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

鲈鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素，有补五脏、益筋骨、和肠胃的功效。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.鲈鱼杀好洗净，改花刀后加精盐、味精、料酒、胡椒粉入底味1小时。
2.青红椒、洋葱切成小颗粒待用。
3.锅上火加油烧热后，加入鲈鱼煎炸至酥黄待用。
4.锅上火加油烧热，加入葱花、姜末爆锅，再加入高汤、精盐、味精、料油、白糖烧开，加入鲈鱼，青红椒粒、洋葱粒，用小火㸆至入味起锅装盘。

# 砂锅白肉 ShaGuoBaiRou

◇ **原料** yuan liao

猪五花肉及后腿肉、自制酸白菜和水晶粉丝、红枣、大虾、胡萝卜片各适量。

◇ **辅料** fuliao

腐乳、韭花、精盐、味精、白糖、料油、料酒、高汤、葱花、姜末各适量。

◇ **特点** tedian

肉片肥美不腻，味道极佳。

◇ **营养价值** yingyangjiazhi

此菜品富含人体必需的多种营养素，有美容、养颜、开胃等功效。

◇ **制作方法** zhizuo fangfa

1.五花肉、后腿肉放入锅中加清水，煮至八到九成熟，然后切片。虾仁去黑线用精盐、味精、料酒腌入味。

2.粉丝、酸白菜铺入锅底后将肉片放入。

3.将高汤加入，加葱花、姜片、料酒、胡萝卜片、精盐、味精、白糖炖熟，再加虾仁略炖即可起锅。

3.食时白肉蘸上腐乳、韭花、料油食用。









# 蛋白梅花参

DanBaiMeiHuaShen

## ◇原料 yuan liao

鸡蛋、梅花参、菜心各适量。

## ◇特点 tedian

味浓香。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有美颜乌发、养血润肤、补气益血、养肾固精。

## ◇辅料 fuliao

食用油、高汤、大葱白、老抽、精盐、味精、鸡粉各适量。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.水发梅花参洗净切条备用。
2.鸡蛋煮熟只用蛋白切四瓣。
3.菜心用沸水焯熟捞出控水围摆在盘边，再摆蛋白即成。
4.锅上火加油烧热，加入大葱白烧至金黄色，放入梅花参、精盐、味精、老抽、鸡精一起烧制入味即可出锅装盘。

# 开胃鱼头王

KaiWeiYuTouWang

◇ 原料 yuan liao

大鱼头、三色小拉面各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、白糖、胡椒粉、酱油、葱花、姜末、蒜片、灯笼椒、云南酱椒、料油各适量。

◇ 特点 tedian

酸辣开胃，回味无穷。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.大鱼头洗净加精盐、味精、料酒腌渍入味。

2.灯笼椒切成丁，将酱椒加白糖、酱油、姜末、蒜片、葱花、料酒、精盐兑成味汁，浇入放鱼头的盘中，上笼蒸12分钟取出，浇料油。

3.跟三色拉面上桌。









# 葱油焗螺片

CongYouJuLuoPian

## ◇原料 yuan liao

海螺肉、银芽、红绿尖椒丝各适量。

## ◇辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、葱丝、油豆豉、食用油各适量。

## ◇特点 tedian

鲜嫩爽口，葱香味浓，造型美观。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

海螺肉是高蛋白、低脂肪食品，并含有 20 多种氨基酸、磷、锌等 10 多种微量元素。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.海螺取肉洗净切片加精盐、味精、料酒入底味后放入开水锅中氽熟捞出备用。

2.银芽放入开水锅氽熟捞出控水摆入盘中。

3.锅上火加油烧热，放入螺肉，加葱丝、红绿尖椒丝、精盐、味精、油豆豉汁，用文火焗至入味倒在银芽上即可。

# 葱烧梅花参

CongShaoMeiHuaShen

### ◇ 原料 yuan liao

梅花参、淀粉、冬笋片各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

葱段、姜片、精盐、味精、料酒、酱油、高汤、色拉油各适量 。

### ◇ 特点 tedian

葱香味浓。

### ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

梅花参和冬笋片含高蛋白质和脂肪，以及多种微量元素、矿物质，有养颜乌发、养血、润肤、补气益血、养肾固精的功用。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将发好的梅花参洗净切成片，和笋片下入开水中氽一下捞出控净水待用。

2.炒锅放油加热后，下入葱段炸至金黄色出香味后放入姜片、海参、笋片，加料酒、精盐、味精、酱油、高汤烧至入味后，勾薄芡、淋明油即可装盘上桌。









# 大白菜鲜鱼狮子头 DaBaiCaiXianYuShiZiTou

◇ 原料 yuan liao

鲈鱼一条，蛋清、大白菜心各适量。

◇ 特点 tedian

软嫩适口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鲈鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 $B_2$、烟酸和微量维生素 $B_1$，白菜具有养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热功用。

◇ 辅料 fuliao

姜末、葱末、精盐、料酒、味精、色拉油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鲈鱼去鳞、内脏洗净，去骨切成小丁，加入蛋清、葱末、姜末、精盐、味精、料酒制成大丸子，放入开水锅中氽熟捞出。

2.将大菜心切片后，锅上加水烧开后放入白菜心、葱花、姜末、精盐、味精煮至入味捞出放入容器加入清汤，放入狮子头即可。

# 红烧金鲳 HongShaoJinChang

◇ 原料 yuan liao

金鲳鱼 1 条(约 500 克左右),香葱丁适量。

◇ 辅料 fuliao

冬笋 20 克，香菇 20 克,青椒、红椒各 10 克,色拉油 20 克,精盐 10 克,味精 5 克,料酒 10 克,生抽 5 克,白糖 10 克，柱侯酱 15 克，蚝油 10 克,花椒、高汤、葱末、蒜末、姜末各少许。

◇ 特点 tedian

风味别具,肉质酱香滑嫩。

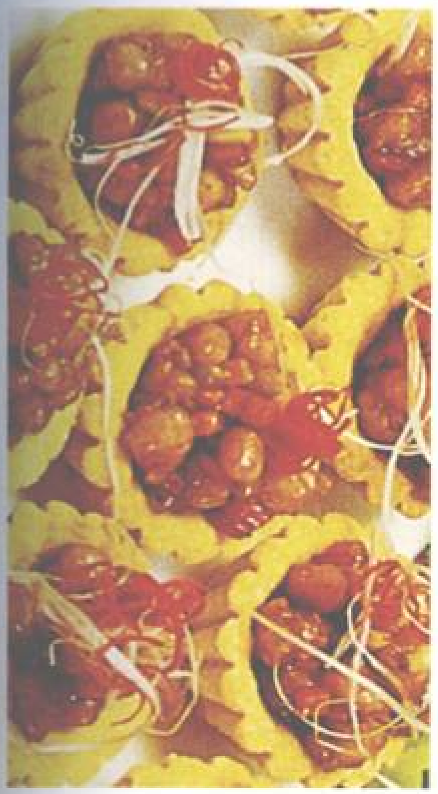
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将金鲳宰杀,刮去鳞皮,开膛去内脏、鱼鳃,洗净后用刀剞成十字花刀待用。

2.将冬笋、香菇切成小粒,青椒、红椒切粒待用,炒锅上火加适量油,待油热后将鱼炸成金黄色捞出。

3.锅留底油,放少许花椒,待炸出香味后,捞去不用,然后爆香葱末、姜末、蒜末,烹入料酒,加入生抽、柱侯酱、蚝油、精盐、味精、料酒、白糖和少许高汤、香菇粒、冬笋粒,烧干后兑好口味,把金鲳鱼放入其中,小火慢煨至入味汁,淋上油出锅盛盘,上面撒上香葱丁即可。









# 蛋挞虾球

DanTaXiaQiu

### ◇ 原料 yuanliao

虾仁、酥皮蛋挞 10 个、青红尖椒粒、松仁各适量。

### ◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、白糖、葱花、姜末、鸡蛋清、生粉、调和油各适量。

### ◇ 特点 tedian

色泽金黄，美观大方。

### ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

将虾仁去壳、去沙线洗净，切成球形加精盐、味精、料酒腌渍入味，加入鸡蛋清、生粉拌匀，锅上火加油烧热后将虾仁下油锅滑一下捞出，锅里留少许油烧热放入青红尖椒粒、虾仁、松仁、葱花、姜末、精盐、味精、白糖翻炒入味勾薄芡、淋明油起锅装入蛋挞内即成。

# 东坡狗肉

DongPoGouRou

◇ 原料 yuan liao

土公狗肉、老萝卜、枸杞各适量。

◇ 辅料 fuliao

姜块、葱花、干辣椒、桂皮、大料、花椒、豆蔻、陈皮、精盐、味精、料酒、白糖、胡椒各适量。

◇ 特点 tedian

红、白、绿相间，汤乳白，肉软烂而香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

狗肉富含钙、钾、蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质等多种营养成分，具有补肾壮阳，健身，补血，补肾，暖腰膝，去风寒等功效，是人们冬季不可多得的食补佳肴。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将狗肉剁块洗，洗去血水，老萝卜切块，枸杞洗净。

2.将狗肉放入开水中汆水后捞出，放入锅中加清水、精盐、料酒、大料、花椒、豆蔻、陈皮、姜块、葱花用慢火炖五个小时至肉酥烂，汤乳白，味香鲜时加入老萝卜和枸杞，同炖 15 分钟，调好味入砂窝即可上桌。









# 法式鹅肝酱配烤面包

FaShiEGanJiangPeiKaoMianBao

◇ 原料 yuan liao

鹅肝、面包、生菜、胡萝卜丝各适量。

◇ 辅料 fuliao

黄油适量。

◇ 特点 tedian

滑嫩可口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

开胃养颜。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

将肥鹅肝洗净上笼蒸 45 分钟出笼调入黄油待用；整形切片，配生菜、胡萝卜丝配法式面包切片。

# 三鲜燕麦螺

SanXianYanMaiLuo

◇ 原料 yuan liao

莜面、海参、鱿鱼、虾仁各适量，油菜心一棵。

◇ 特点 tedian

鱼鲜味美、造型美观。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

海参、鱿鱼、虾仁含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等，由其三味合而为菜，合奏强身健体之功。

◇ 辅料 fuliao

大葱、鲍汁、精盐、味精、葱末、姜末、酱油、白糖、料油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.莜面推成螺形状，油菜心汆水。
2.海参、鱿鱼、虾仁切丁放入盆中，加精盐、味精、葱末、姜末、料酒、料油制成馅。
3.把馅酿进螺内，上笼蒸熟装盘。
4.打好鲍汁浇在燕麦螺上，点缀上油菜心即成。









# 蝶恋花

DieLianHua

### ◇原料 yuan liao

鳜鱼一条。

### ◇特点 tedian

清淡爽口，营养丰富.

### ◇营养价值 yingyangjiazhi

此菜属高蛋白、低热量食品，含蛋白质、脂肪、维生素和各种维生素。

### ◇辅料 fuliao

胡萝卜、黄瓜、鲜汤、精盐、味精、料酒各适量。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将鳜鱼宰杀干净，取鱼肉片成大片，加精盐、味精、料酒腌渍入味后卷成花状，胡萝卜制成蝶、黄瓜制汁；将精盐、味精、葱花、姜末加入鲜汤中浇入盘中，盖上盖，使菜品上火用蒸笼蒸熟即可。

# 翡翠参贝桂花肉

FeiCuiShenBeiGuiHuaRou

## ◇ 原料 yuan liao

五花肉，甜蜜豆，嫩豆角，鲜人参，北极贝，红、黄、绿尖椒各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

葱花、蒜片、精盐、味精、料酒、湿淀粉、食用油各适量。

## ◇ 特点 tedian

色泽艳丽，营养丰富。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品含蛋白质、脂肪、很多微量元素、矿物质，营养搭配合理。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将五花肉泡净血水洗净，切片加精盐、味精、料酒腌渍入味备用，嫩豆角去筋用开水焯熟放盘中。
2.将鲜人参、北极贝切片用开水汆熟捞出，红、黄、绿尖椒切成片。
3.锅上火加油烧热，将五花肉入油锅炸至金黄色取出。甜蜜豆用油清炒熟后装盘底。
4.锅上火加油烧热，加入葱花、蒜片，炒香后，加北极贝，鲜人参、红、黄、绿尖椒片、精盐、味精，煸炒入味，加五花肉煸炒入味后勾薄芡、淋明油即可装盘。









# 法式焗蜗牛

FaShiJuWoNiu

### ◇原料 yuan liao

进口罐装蜗牛肉适量。

### ◇特点 tedian

造型美观，香味突出，别具一格。

### ◇营养价值 yingyangjiazhi

蜗牛肉味美，含蛋白质，还含有大量的钙、多种维生素。

### ◇辅料 fuliao

黄油、蜗牛壳、面包条、法国香菜、洋葱末、蒜茸、香叶、精盐、料酒、味精各适量。

### ◇制作方法 zhizuo fangfa

把罐装蜗牛肉洗干净，下锅煸炒，锅内下入黄油、洋葱末、香叶、精盐、味精、蒜茸煸炒入味出锅。把炒好的蜗牛肉装入蜗牛壳中，用调好的黄油分别在蜗牛壳口外面用黄油蘸上法国香菜末，放入烤箱烤制6分钟即可，面包条烤成淡黄色装盘上。

# 翡翠上汤珍珠鱼

FeiCuiShangTangZhenZhuYu

## ◇ 原料 yuanliao

青鱼肉适量。

## ◇ 特点 tedian

色泽红白绿相间，口味清鲜而香。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品富含多种维生素、蛋白质、氨基酸，是集美容、养颜、养身于一体的佳肴。

## ◇ 辅料 fuliao

罗汉菜、枸杞、特制上汤，姜葱汁、精盐、胡椒粉各适量。

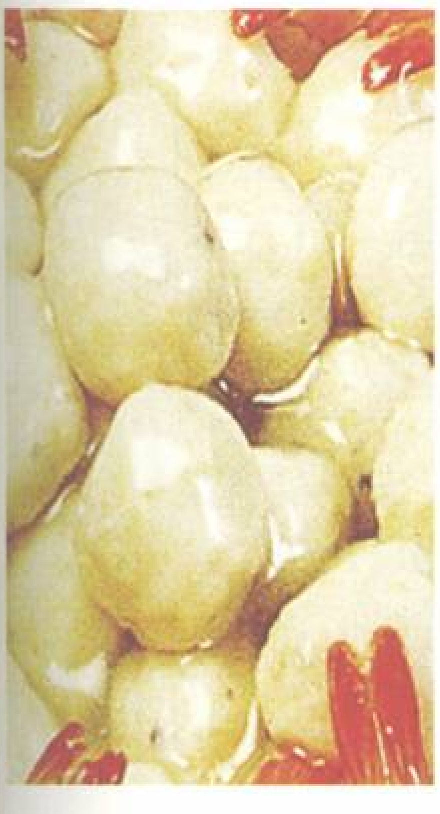
## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将青鱼去皮，鱼肉制成泥；罗汉菜、枸杞洗净。

2.将鱼泥加精盐、味精、葱姜汁搅拌成馅，锅上火加入清汤烧开，将制成珍珠鱼丸放入清汤中煮熟捞出。

3.锅中加入上汤，放入鱼丸、枸杞、罗汉菜，加精盐、味精、胡椒粉烧入味，勾薄芡出锅盛入玻璃盅上桌即可。









# 翡翠花枝鱼圆

FeiCuiHuaZhiYuYuan

◇ 原料 yuan liao

大虾、鱼肉、花枝片、菜松各适量。

◇ 特点 tedian

造型美观。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

大虾、鱼肉含有蛋白质、钙，儿童、老人补钙应先吃虾及鱼肉。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、淀粉、高汤各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱼肉、花枝片剁成茸，加入葱末、姜末、精盐、味精搅拌成馅，制成鱼圆，放入开水锅中氽熟捞出。

2.大虾去头、沙线，留尾洗净加精盐、味精、料酒腌入味，放入开水锅中氽熟捞出。菜松用水洗净，用开水氽熟，捞出控净水待用。

3.将鱼圆放盘中，大虾围边，菜松围外边。锅上火加高汤烧开，加精盐、味精兑好味，勾薄芡、淋在菜盘中，淋明油即可。

# 风味烤羊背

FengWeiKaoYangBei

◇ 原料 yuan liao

精选羊背、生菜、花瓣各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、秘制卤水、精盐、味精、干葱、辣椒末、鱼露、孜然各适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，外脆里嫩，酥烂可口。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.羊背泡去血水，控水加入精盐、味精、葱花、姜末腌渍12小时后，放入秘制卤水、萝卜、干葱，放入锅中，焖煮3小时。

2.将羊肉再放烤箱中用1800度的温度烤成金黄色取出放在生菜上，点缀上花瓣即成。上桌时带上辣椒面、鱼露、孜然上桌。









# 翡翠宽面条

FeiCuiKuanMianTiao

## ◇原料 yuan liao

鲜带鱼、翡翠面、青红椒丝各适量。

## ◇特点 tedian

微辣，鲜咸。

## ◇营养价值 yingyangjiazhi

带鱼为深海鱼类，富含的蛋白质为优质蛋白质，内含多种人体所必需的氨基酸，其脂肪中含有不饱和脂肪酸，还含有矿物质和几种维生素，味甘性温，具有扶弱壮身、补益五脏和降低胆固醇等功效。

## ◇辅料 fuliao

葱花、姜末、蒜片、料酒、精盐、味精、酱料、鸡精、鱼汁、食用油各适量。

## ◇制作方法 zhizuo fangfa

1.先将鲜带鱼去头、去内脏洗净后加精盐、味精、料酒腌渍入味。

2.锅上火加水烧开，把翡翠面入锅中煮熟捞出装盘中。

3.锅上火加油烧热，下入带鱼炸至两面金黄捞出，摆入盘中，加入鱼汁、酱料、鸡精、味精、精盐、葱花、姜末、蒜片上笼蒸20分钟扣入盘，撒上青红椒丝即可。

# 珊瑚肥牛

ShanHuFeiNiu

## ◇ 原料 yuan liao

牛里脊肉、淀粉各适量。

## ◇ 辅料 fuliao

番茄沙司、白糖、醋、精盐、味精、葱花、姜末、蒜片、食用油各适量。

## ◇ 特点 tedian

造型美观，色泽红亮。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.牛里脊肉泡净血水，剞刀加精盐、味精、料酒腌入味后拍干淀粉。

2.锅上火加油烧至八成热时，加入肥牛炸制定型至熟。

3.锅留底油烧热加入葱花、姜末、蒜片、番茄沙司、白糖、醋烧成汁后，浇至已炸制好的肥牛上即可，牛头、牛尾装饰。









# 福润长寿丝

FuRunChangShouSi

## ◇ 原料 yuan liao

精选土豆、青红椒各适量。

## ◇ 特点 tedian

刀工精细，色泽亮丽。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

土豆主要含碳水化合物，蛋白质、脂肪、矿物质、粗纤维及铁、钙、磷、胡萝卜素、抗坏血素、维生素 C。青红椒含有辣椒素、茄红素，且是一种调味菜，具有健胃、助消化，调整和促进人体循化系统的功能。

## ◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、食用油、葱花、蒜片、料油各适量。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.土豆洗净去皮去成薄片后再切成长长的细丝，青红椒去子洗净切细丝。土豆丝加青红椒丝混在一起，锅上火加水烧开，加入土豆丝、青丝椒丝氽水捞出控净水。

2.锅上火加油烧热，加葱花、蒜片煸出香味，加入土豆丝、青丝椒丝、精盐、味精、料油，搅拌入味即可装盘上桌。

# 国宴焗雪鱼 GuoYanJuXueYu

◇ 原料 yuan liao

银雪鱼 500 克。

◇ 特点 tedian

色泽红亮，味咸鲜微甜，滑嫩。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

高蛋白，低脂肪食品。

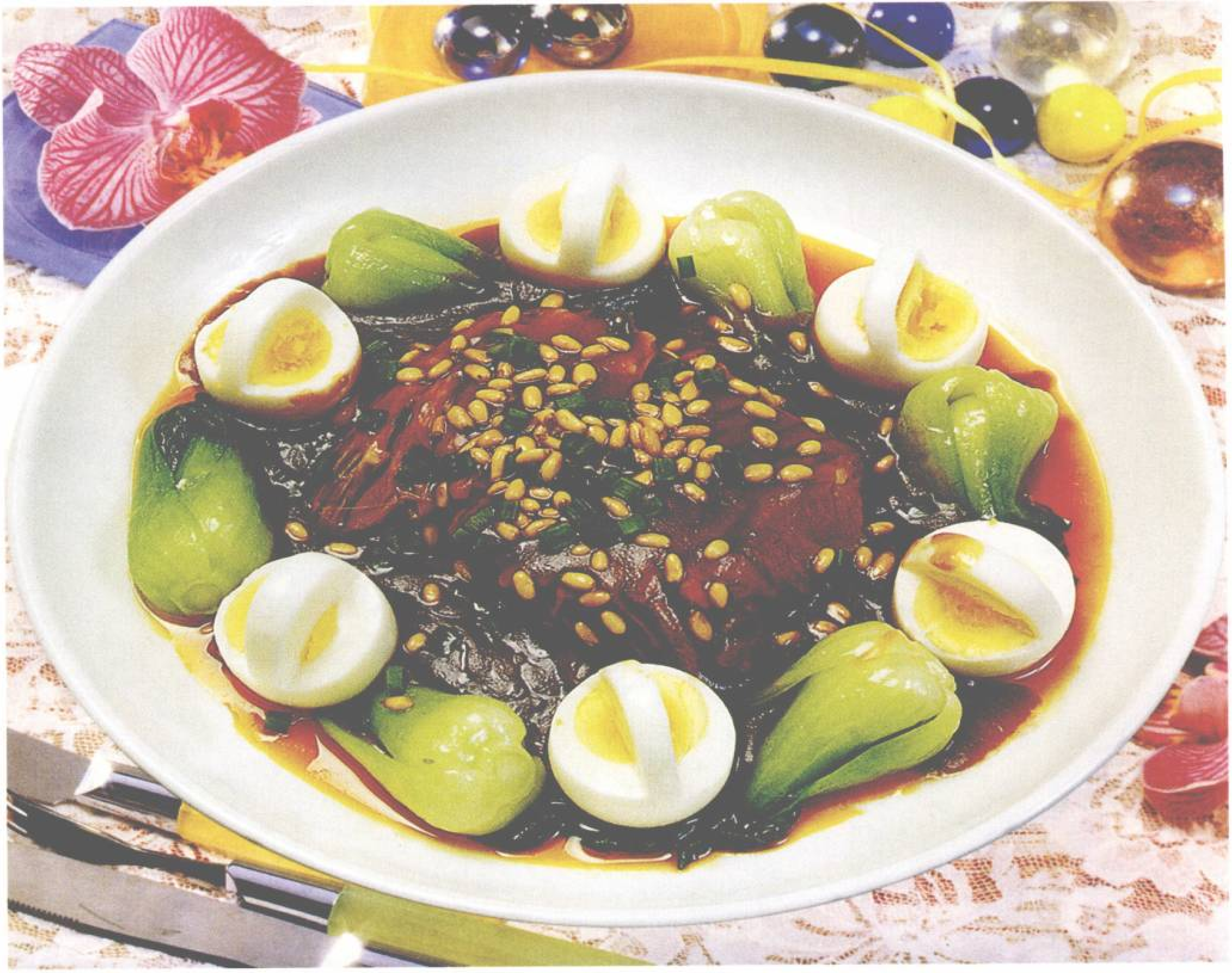
◇ 辅料 fuliao

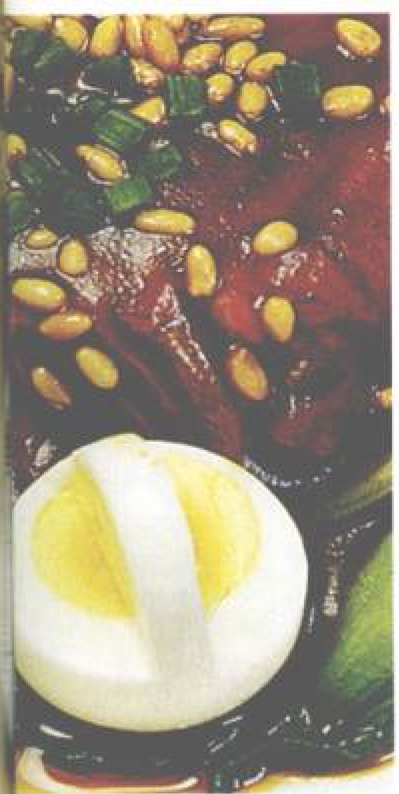
葱花、姜末、精盐、料酒、食用油、沙拉酱、番茄沙司各适量。

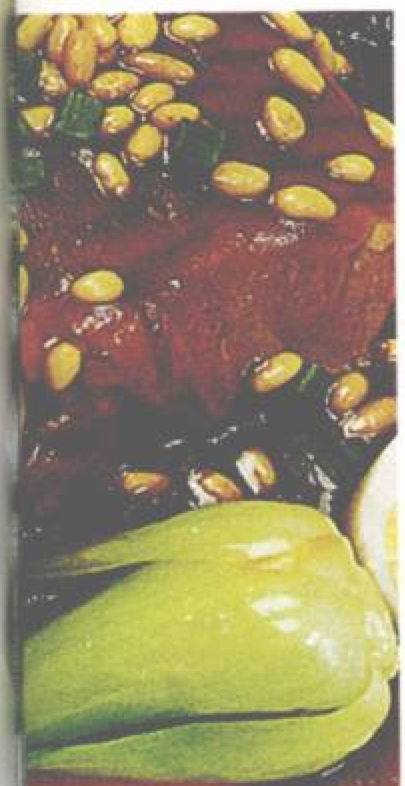
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

把银雪鱼去皮、骨，雪鱼肉切成 50 克一块的小方块，加精盐、味精、料酒、葱花、姜末腌渍 10 分钟，捞出放在烤盘，烤盘中加适量食用油，烤箱温度为 250 度，烤 12 分钟，取出装盘即成，沙拉酱和番茄沙司调和后装入小料碟中即可上桌。









# 富贵金羊 FuGuiJinYang

## ◇ 原料 yuan liao

山羊后腿肉、油菜胆、鸡蛋、熟松仁、小葱丁各适量。

## ◇ 辅料 fu liao

白胡椒粉、蒜茸辣椒酱、紫酥辣椒酱、精盐、花生油各适量。

## ◇ 特点 tedian

肉质酥烂、鲜香微辣可口。

## ◇ 营养价值 yingyangjiazhi

羊肉是含热量很高的肉食之一，含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷和各种维生素，且其脂肪不会被人体直接吸收，油菜也含有多种微量元素和多种维生素。

## ◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将鲜羊肉冲去血水浸泡 2 小时去腥味；再用清水煮烂，放入精盐、葱段、姜块、白糖、料酒调味关火焖 1 小时，捞出待羊肉冷却切片，装入马斗，加白胡椒粉、浇入原汤上锅蒸 45 分钟，扣入盘中，鸡蛋煮熟捞出冲凉去皮、制成提篮状。

2.菜胆用开水氽好围边，锅内放入花生油烧热，放入紫酥辣椒酱、蒜茸辣椒酱、原汁、白胡椒粉烧拌均匀，勾薄芡，淋明油浇在羊肉上，撒上松仁、小葱丁，用鸡蛋做好的提篮摆放四周点缀即可。